



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649.36	155.35	1.71	0.61	0.04	34.93	18.14	0.41		
			Hentes tokány	950.77	227.46	19.92	14.20	3.96	4.70	0.71	0.63		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 034.58	725.98	31.88	17.56	4.44	107.38	32.60	1.84		
5/13/2025 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93		
			Zöldséges bolognai ragu (tejmentes)	1 066.24	255.08	12.06	18.70	5.54	9.22	3.82	0.50		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 174.88	759.54	26.64	30.66	7.02	92.79	4.81	2.19		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 850.33	681.90	45.65	15.60	2.17	87.07	0.52	3.85		
5/15/2025 csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	643.34	153.91	17.72	8.17	1.43	1.01	0.17	1.00		
			Sárgarépás rizs	1 480.89	354.28	6.70	7.72	0.90	64.03	0.00	1.05		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 885.51	690.31	28.91	17.88	2.37	101.03	6.16	2.60		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek (00589)	Felső laktómentes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	913.36	218.51	13.85	9.07	1.99	19.82	0.17	1.47		
			Gyümölcsleány (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 883.15	928.99	27.96	29.91	4.16	135.22	22.80	2.29		
5/17/2025 szombat (00589)	Felső laktómentes Komló	E	Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Összesen:	3 293.00	787.80	29.30	26.97	8.34	103.70	36.76	2.84		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!