



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	(00535) Felső Komló	E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			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		
			Összesen:	2 620.08	626.82	29.75	15.69	4.44	89.09	17.69	1.72		
5/13/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48		
			Pírtott tök-mag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 529.17	365.83	20.33	25.83	10.30	12.52	5.59	1.29		
			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:	3 860.41	923.54	38.76	41.72	12.68	96.36	6.24	2.53		
5/14/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 856.44	683.36	45.73	15.62	2.17	87.27	0.66	3.85		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
			Fűszeres csirkecombfilé	661.28	158.20	17.59	9.10	1.54	0.09	0.00	0.61		
			Sárgarépas rizs	1 348.04	322.50	6.00	7.70	0.90	56.83	0.27	0.50		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	2 522.08	603.38	27.77	18.46	2.49	79.27	6.92	1.74		
5/16/2025 péntek	(00535) Felső Komló	E	Palócleves	1 070.62	256.13	14.70	12.09	3.95	21.54	2.06	1.60		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 932.93	701.66	27.90	20.98	7.35	98.08	36.59	2.34		
5/17/2025 szombat	(00535) Felső 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		
			Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Összesen:	2 900.50	693.90	28.19	22.65	4.44	92.27	27.31	2.84		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!