



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Lenmagos húspogácsa	1 618.34	387.16	18.33	28.63	6.80	13.47	0.27	1.16		
			Lencsefőzelék	1 561.35	373.53	20.84	10.39	2.61	48.72	1.30	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	4 086.33	977.59	45.55	44.57	10.87	95.12	1.86	1.95		
5/20/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Brokkolikrémleves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		
			Harcsapaprikás	911.52	218.07	16.32	12.38	2.81	10.02	1.93	0.84		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 985.02	714.12	32.77	23.27	4.44	97.16	2.47	1.45		
5/21/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	772.99	184.93	3.34	4.31	0.52	33.37	19.38	0.30		
			Sertésborda parasztosan	2 387.39	571.15	29.00	24.25	5.88	57.61	0.26	0.76		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 284.11	785.68	32.90	28.64	6.40	97.54	24.60	1.66		



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	SajtkréMLEVES	724.44	173.31	9.41	10.36	5.69	11.01	0.89	1.05		
		Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
		Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 271.39	782.64	35.39	31.59	9.64	88.38	1.43	2.35		
5/23/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Csirkeraguleves	658.27	157.48	16.50	4.03	0.57	13.48	0.11	0.97		
		Burgonyás tészta	2 294.49	548.92	16.94	9.65	1.29	97.18	0.41	0.94		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Összesen:	3 000.76	717.88	33.92	13.76	1.86	112.58	2.04	2.71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!