



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő	(00640)	E	Tavaszi zöldségleves	444.72	106.20	4.33	2.95	0.39	15.14	0.10	0.28		
			Sült csirkemell	748.14	178.98	27.42	6.70	0.91	2.06	0.26	1.00		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 148.50	753.04	44.90	14.10	1.86	108.65	19.11	2.05		
5/6/2025 kedd	(00640)	E	Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Majorannás csirkecomb	700.80	167.66	20.94	8.93	1.73	0.69	0.00	0.93		
			Kukoricás rizs	1 704.32	407.73	8.89	9.68	1.16	70.77	0.00	0.80		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 414.17	816.79	32.67	22.86	5.91	121.17	39.90	2.52		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	512.26	122.36	3.85	3.40	0.44	18.66	0.10	0.33		
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	1 010.12	241.66	19.17	13.75	2.97	9.01	0.51	0.88		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 357.82	803.12	34.68	24.22	4.25	114.05	0.61	1.55		
5/8/2025 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Lebbencsleves	743.66	177.91	4.27	6.27	1.51	25.55	0.10	1.41		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	900.67	215.47	7.20	7.67	0.83	29.06	3.32	0.91		
			Aprópecsenye	939.03	224.65	21.54	13.72	3.52	3.52	0.34	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 471.84	830.58	39.29	29.40	6.22	99.05	3.94	3.87		



ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 607.03	384.46	24.03	14.92	2.92	37.94	0.18	1.78		
		Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES)	2 600.38	622.10	7.45	3.57	0.79	139.05	61.22	0.59		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 323.74	1 034.39	31.80	18.81	3.71	182.59	61.40	2.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!