



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	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves	284.00	67.81	2.69	1.81	0.25	9.90	0.07	0.25		
			Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 425.29	580.08	33.68	9.15	1.26	88.34	17.46	1.72		
5/6/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
			Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	2 752.38	658.46	25.72	18.62	5.28	98.29	38.04	2.34		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.27	0.59		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 641.10	631.71	26.98	16.98	3.00	94.78	0.34	1.16		
5/8/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87		
			Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 528.05	604.79	31.09	21.54	4.78	68.97	2.77	3.12		



ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18		
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 787.98	666.98	20.57	11.90	2.33	118.19	38.70	1.54		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!