



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	(00559)	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 (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 518.55	602.39	29.38	7.96	1.04	101.63	5.20	1.84		
5/6/2025 kedd	(00559)	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			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		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 599.64	621.92	27.14	25.75	9.76	68.77	0.72	2.90		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. 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		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
			Összesen:	2 374.69	567.97	26.74	17.01	3.01	79.31	0.34	1.63		
5/8/2025 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95		
			Finomfőzelék (tejment.-fruktózszege.)	637.00	152.39	5.17	5.45	0.59	20.41	0.96	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:	2 525.71	604.23	31.09	21.54	4.78	68.82	1.41	3.12		



ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózszege.)	1 590.88	380.59	4.57	2.26	0.45	84.78	8.59	0.35		
		Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18		
		Összesen:	2 620.07	626.81	20.25	11.58	2.33	109.32	8.70	1.53		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!