



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	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves	357.29	85.32	3.48	2.37	0.31	12.17	0.08	0.27		
			Sült csirkemell	610.70	146.10	22.40	5.56	0.75	1.46	0.17	0.96		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			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:	2 728.12	652.50	37.70	12.01	1.59	95.79	18.00	1.97		
5/6/2025 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	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	1 470.87	351.88	7.62	8.57	1.02	60.66	0.00	0.80		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	3 149.79	753.54	31.26	21.73	5.77	109.42	38.66	2.37		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	848.40	202.97	16.72	11.45	2.45	7.13	0.41	0.69		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 026.43	723.87	30.83	20.52	3.58	106.37	0.49	1.29		
5/8/2025 csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Lebbencsleves	615.41	147.23	3.48	5.32	1.30	20.88	0.09	1.18		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
			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:	3 083.74	737.73	35.12	25.55	5.50	88.82	3.22	3.40		



ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00589) Felső laktóentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.14	1.43		
		Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES)	2 012.61	481.48	5.60	2.80	0.61	107.73	48.58	0.47		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 377.57	808.03	25.21	14.29	2.90	143.14	48.72	1.91		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!