



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00619)	E	Hentes tokány	1 228.17	293.82	26.43	18.30	5.21	5.46	0.89	0.77		
			Gyümölcsleves (TEJMENTES)	784.43	187.66	2.14	0.74	0.05	42.10	21.30	0.41		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 564.63	852.78	39.57	21.85	5.71	121.31	35.94	1.98		
5/13/2025 kedd	(00619)	E	Zöldséges bolognai ragu (tejmentes)	1 050.43	251.30	18.92	12.84	2.95	14.58	7.50	0.87		
			Zellerkrémleves (TEJMENTES)	587.79	140.62	2.74	5.45	0.57	19.55	1.32	0.95		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 470.46	830.25	35.48	27.16	4.71	109.34	8.82	2.70		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00619)	Szakiskola laktózkodás Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	401.60	96.08	2.90	2.48	0.32	15.29	0.00	1.31		
			Felesborsófőzelék	1 296.85	310.25	16.86	5.88	0.74	47.11	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 207.58	767.37	51.10	18.35	2.52	96.66	0.59	4.01		
5/15/2025 csütörtök (00619)	Szakiskola laktózkodás Komló	E	Csontleves	349.00	83.49	3.50	2.00	0.02	12.74	0.00	0.31		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	788.03	188.52	21.70	9.89	1.74	1.51	0.26	1.05		
			Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.06		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 338.51	798.67	34.89	21.14	2.79	114.38	7.25	2.69		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek (00619) Szakiskola laktózkodás Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	1 124.66	269.06	16.94	10.92	2.39	25.07	0.20	1.70		
		Gyümölcsleves (TEJMENTES)	2 874.14	687.59	13.88	20.53	2.17	110.82	22.63	0.82		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 115.13	984.48	31.14	31.77	4.56	141.49	22.83	2.53		
5/17/2025 szombat (00619) Szakiskola laktózkodás Komló	E	Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
		Összesen:	3 749.13	896.92	33.26	29.74	8.85	120.58	37.28	3.13		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!