



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	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649.36	155.35	1.71	0.61	0.04	34.93	18.14	0.41		
			Hentes tokány	950.77	227.46	19.92	14.20	3.96	4.70	0.71	0.63		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 034.58	725.98	31.88	17.56	4.44	107.38	32.60	1.84		
5/13/2025 kedd	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93		
			Zöldséges bolognai ragu (tejmentes)	1 066.24	255.08	12.06	18.70	5.54	9.22	3.82	0.50		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 174.88	759.54	26.64	30.66	7.02	92.79	4.81	2.19		
5/14/2025 szerda	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 850.33	681.90	45.65	15.60	2.17	87.07	0.52	3.85		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30	  	
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	643.34	153.91	17.72	8.17	1.43	1.01	0.17	1.00		
			Sárgarépás rizs	1 480.89	354.28	6.70	7.72	0.90	64.03	0.00	1.05		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 885.51	690.31	28.91	17.88	2.37	101.03	6.16	2.60		
5/16/2025 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	913.36	218.51	13.85	9.07	1.99	19.82	0.17	1.47		
			Gyümölcslepeny (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 883.15	928.99	27.96	29.91	4.16	135.22	22.80	2.29		
5/17/2025 szombat (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Almalé	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	3 196.86	764.80	28.35	26.77	8.32	101.95	31.51	2.84		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!