



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00640)	E	Köménymaglevés	664.16	158.89	2.25	4.69	0.53	25.09	0.92	0.88		
			Sertéssült	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Lencsefőzelék (TEJMENTES)	1 638.60	392.01	23.11	8.60	0.76	55.02	0.27	0.61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	4 039.87	966.48	56.57	30.83	5.80	111.40	1.61	3.20		
5/20/2025 kedd	(00640)	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 616.01	865.07	37.53	23.40	2.68	124.56	6.83	2.35		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Paradicsom leves	911.58	218.08	3.72	5.32	0.64	39.07	24.23	0.91		
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 164.08	478.21	33.32	9.95	1.75	77.00	0.34	2.88		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 684.90	842.04	41.74	17.62	2.77	142.02	44.52	4.72		
5/22/2025 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves	670.54	160.42	4.40	3.43	0.41	27.48	0.10	1.12		
			Zöldséges sertésragu	1 169.21	279.71	23.91	15.75	3.74	10.13	0.00	1.27		
			Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 539.72	846.82	35.83	27.20	5.05	112.96	0.10	2.71		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Csirkeraguleves (TEJMENTES)	843.18	201.72	19.95	6.09	0.82	16.37	0.00	1.20		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 961.08	469.16	13.88	10.24	2.56	80.77	1.48	1.83		
		Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		Összesen:	3 208.70	767.64	34.55	16.69	3.38	118.86	1.48	3.04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!