



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	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
			Sertéssült	794.04	189.96	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03		
			Lencsefőzelék	1 208.56	289.13	17.23	6.18	0.55	40.76	0.18	0.61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 045.67	728.63	41.25	21.96	4.08	87.94	1.19	2.70		
5/20/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 556.22	611.53	26.83	16.14	1.85	88.66	4.67	2.30		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78		
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.20	2.14		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	2 685.10	614.15	32.00	12.43	2.05	102.32	35.34	3.63		
5/22/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89		
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 604.11	623.00	23.18	20.81	3.53	84.43	0.07	1.87		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00513) Alsós laktózzmentes Komló	E	Csirkeraguleves	521.15	124.68	13.32	2.88	0.42	11.11	0.00	0.93		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		Összesen:	2 337.47	559.21	23.47	11.71	2.62	88.97	0.97	1.44		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!