



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	(00559)	E	Lencsefőzelék (tejment-furktózszegevény)	1 189.36	284.54	17.03	5.94	0.53	40.40	0.00	0.61		
			Köménymaglevés	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 026.47	724.04	41.05	21.72	4.06	87.58	1.01	2.70		
5/20/2025 kedd	(00559)	E	Brokkolikrémléves (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 (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Összesen:	2 373.66	567.87	26.51	15.90	1.85	78.71	1.17	2.79		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594.98	142.34	2.58	3.26	0.40	25.77	3.06	0.78		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.20	2.14		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 921.87	670.79	28.49	11.73	1.83	121.83	8.25	3.35		



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. 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		
		Összesen:	2 487.78	595.17	22.86	20.49	3.53	78.83	0.07	1.86		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. 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		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 354.37	563.25	23.47	18.67	9.46	74.45	1.69	1.51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!