



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	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
			Sertéssült (tejmentes)	982.34	235.01	21.85	13.76	3.52	5.64	0.20	0.79		
			Lencsefőzelék	1 423.86	340.64	20.18	7.39	0.65	47.90	0.23	0.61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 537.37	846.26	48.87	26.39	4.93	99.42	1.39	2.54		
5/20/2025 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 956.29	707.24	30.68	18.62	2.13	102.94	5.41	2.10		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Paradicsom leves	725.45	173.55	3.10	4.28	0.52	30.84	18.39	0.89		
			Csirkecomfilé zöldséges bulgurral	1 762.98	387.89	28.50	8.33	1.50	60.53	0.27	2.41		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 066.74	699.79	36.16	14.94	2.40	115.68	37.37	4.08		
5/22/2025 csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves	550.02	131.58	3.58	2.84	0.34	22.51	0.09	1.10		
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 054.14	730.66	29.35	23.98	4.29	97.86	0.09	2.33		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00589) Felső laktóentes Komló	E	Csirkeraguleves (TEJMENTES)	652.78	156.17	16.43	4.01	0.56	13.28	0.00	0.96	 	
		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:	3 018.30	722.09	31.03	14.61	3.12	115.77	1.48	2.80		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!