



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
		Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03		
		Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 661.21	636.65	29.20	19.52	3.95	84.06	26.44	2.86		
1/7/2025 kedd (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
		Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	2 680.55	641.29	32.62	16.47	4.62	89.50	10.80	1.81		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61	
			Babfőzelék (TEJMENTES)	1 007.33	240.99	12.39	5.30	0.61	35.66	0.00	0.80	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Mandarin	156.78	37.50	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	Összesen:	3 019.31	722.32	36.80	22.26	4.25	89.78	1.42	2.35			
1/9/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktózmentes Komló	E	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00	
	Összesen:	2 519.72	602.80	20.93	10.87	2.42	106.76	17.23	2.17			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00513) Alsós laktóementes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.29	1.23	
		Szilváslepény (TEJMENTES)	1 504.24	359.87	8.30	5.80	0.56	68.03	13.64	0.21	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
		Összesen:	2 634.81	630.34	21.74	13.65	2.15	103.25	13.95	1.75	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!