



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 (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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 (szőlőc.)	1 035.06	247.62	5.23	6.22	0.71	42.59	5.95	0.68		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:		2 629.95	629.17	29.20	19.52	3.95	82.08	6.46	2.86	
1/7/2025 kedd (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
	Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
	Összesen:		3 034.67	726.01	31.66	14.86	1.99	115.28	7.09	1.81	



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. 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	
		Összesen:	2 862.53	684.82	36.24	22.02	4.25	81.94	1.42	2.35	



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.14	0.89		
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 294.71	548.97	23.64	13.14	2.68	83.08	0.14	2.77		



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.29	1.23	
		Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50	
		Összesen:	2 932.36	701.52	24.49	17.43	2.99	110.21	20.27	2.73	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!