



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	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zöldséges rizsleves	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	0.91		
		Sertésült csíkok	922.69	220.74	19.82	12.97	3.24	5.89	0.43	1.26		
		Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	3 052.17	730.19	32.93	23.49	4.60	94.65	29.36	3.52		
1/7/2025 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93		
		Bechameles csirkeragu (tejmentes)	757.78	181.29	22.99	6.76	0.89	6.94	0.66	0.37		
		Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	3 061.34	732.39	36.79	19.74	5.04	100.60	11.23	1.87		



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69	
			Babfőzelék (TEJMENTES)	1 209.40	289.33	14.87	6.36	0.74	42.82	0.00	1.00	
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Szőlő	269.62	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	Összesen:	3 538.81	846.60	41.72	25.73	4.84	107.60	1.68	2.68			
1/9/2025 csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Rostos almálé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80	
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00	
	Összesen:	2 938.90	703.08	26.40	15.35	3.32	116.12	17.42	2.62			



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	913.36	218.51	13.85	9.07	1.99	19.82	0.36	1.47	
		Szilváslepény (TEJMENTES)	2 892.15	691.90	14.11	20.33	2.16	111.95	20.30	0.22	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 950.92	945.20	28.36	29.80	4.15	138.77	20.66	1.70	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!