



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|---------|------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 1/6/2025 hétfő | (00537) | Felsős tejmentes 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 | (00537) | Felsős tejmentes 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 | | |
| 1/8/2025 szerda | (00537) | Felsős tejmentes Komló | E Köménymagleves | 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 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|---------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| /8/2022 | (00537) | E Szőlő | 269.63 | 64.50 | 0.48 | 0.24 | 0.00 | 14.48 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Összesen: | 3 538.82 | 846.60 | 41.72 | 25.73 | 4.84 | 107.60 | 1.68 | 2.68 | |
| 1/9/2025 csütörtök | (00537) | 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 | |
| 1/10/2025 péntek | (00537) | 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!