



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

|                               | Diéta                    | Étlap tétel                       | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 1/13/2025<br>hétfő<br>(00513) | Alsós laktózmentes Komló | E Csontleves                      | 245.25       | 58.67          | 2.34        | 1.14     | 0.02           | 9.59           | 0.00      | 0.29   |            |          |
|                               |                          | Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES) | 1 135.33     | 271.61         | 8.38        | 6.02     | 0.61           | 45.13          | 1.66      | 0.24   |            |          |
|                               |                          | Főtt tojás                        | 343.00       | 82.06          | 5.50        | 4.90     | 1.50           | 0.35           | 0.20      | 0.18   |            |          |
|                               |                          | Teljes kiőrlésű kenyér            | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                               |                          | Összesen:                         | 2 390.71     | 571.94         | 22.10       | 13.50    | 2.49           | 83.99          | 2.04      | 1.25   |            |          |
| 1/14/2025<br>kedd<br>(00513)  | Alsós laktózmentes Komló | E Paradicsom leves                | 616.87       | 147.58         | 2.58        | 3.26     | 0.40           | 27.15          | 17.05     | 0.78   |            |          |
|                               |                          | Sült csirkemell                   | 490.23       | 117.28         | 19.89       | 3.60     | 0.52           | 1.20           | 0.14      | 0.74   |            |          |
|                               |                          | Kukoricás rizs                    | 1 237.42     | 296.03         | 6.35        | 7.45     | 0.89           | 50.55          | 0.00      | 0.99   |            |          |
|                               |                          | Céklasaláta                       | 108.26       | 25.90          | 0.49        | 0.07     | 0.00           | 5.74           | 4.34      | 0.53   |            |          |
|                               |                          | Összesen:                         | 2 452.78     | 586.79         | 29.31       | 14.38    | 1.81           | 84.64          | 21.53     | 3.04   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                   |                          |   |                          |          |        |       |       |       |       |       |      |   |  |
|-----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|--|
| 1/15/2025<br>szerda<br>(00513)    | Alsós laktózmentes Komló | E | Tarhonyaleves            | 290.06   | 69.39  | 1.89  | 1.77  | 0.17  | 11.09 | 0.11  | 0.70 |     |  |
|                                   |                          |   | Finomfőzelék (TEJMENTES) | 639.34   | 152.95 | 5.17  | 5.45  | 0.59  | 20.56 | 2.32  | 0.87 |    |  |
|                                   |                          |   | Párolt sertésszelet      | 731.93   | 175.10 | 17.16 | 10.70 | 2.79  | 2.35  | 0.09  | 0.61 |     |  |
|                                   |                          |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92 | 0.18  | 0.54 |    |  |
|                                   |                          |   | Körte                    | 177.07   | 42.36  | 0.32  | 0.24  | 0.00  | 9.60  | 0.00  | 0.00 |   |  |
|                                   | Összesen:                |   | 2 505.53                 | 599.40   | 30.42  | 19.60 | 3.91  | 72.52 | 2.70  | 2.72  |      |   |  |
| 1/16/2025<br>csütörtök<br>(00513) | Alsós laktózmentes Komló | E | Meggyleves (TEJMENTES)   | 497.89   | 119.11 | 1.26  | 0.70  | 0.04  | 26.20 | 12.98 | 0.31 |    |  |
|                                   |                          |   | Rántott hal (TEJMENTES)  | 1 145.72 | 274.10 | 15.79 | 14.31 | 2.24  | 19.27 | 0.82  | 0.85 |    |  |
|                                   |                          |   | Petrezselymes burgonya   | 922.82   | 220.77 | 5.82  | 0.93  | 0.11  | 46.15 | 0.00  | 0.42 |   |  |
|                                   |                          |   | Csemege uborka           | 42.00    | 10.05  | 0.42  | 0.07  | 0.00  | 1.68  | 1.33  | 0.70 |    |  |
|                                   | Összesen:                |   | 2 608.43                 | 624.03   | 23.29  | 16.01 | 2.39  | 93.30 | 15.13 | 2.28  |      |   |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|  |   |              |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--|---|--------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 1/17/2025<br>péntek<br>(00513)<br>Alsós laktózmentes Komló | E | Gulyásleves  | 725.06   | 173.46 | 10.95 | 6.36  | 1.53  | 17.64  | 0.43  | 1.02 |  |  |
|  |   | Almás pite   | 2 140.55 | 512.09 | 8.67  | 19.11 | 8.48  | 76.56  | 16.29 | 0.58 |  |  |
|  |   | Fehér kenyér | 238.80   | 57.13  | 1.90  | 0.20  | 0.00  | 11.50  | 0.02  | 0.30 |  |  |
|  |   | Összesen:    | 3 104.41 | 742.68 | 21.52 | 25.67 | 10.01 | 105.70 | 16.74 | 1.90 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!