



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 hétfő (00559) Alsós tejrmentes-fruktózszeq.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 kiórlésű 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 kedd (00559) Alsós tejrmentes-fruktózszeq.Komló	E Paradicsom leves (szólócsukorral)	594.98	142.34	2.58	3.26	0.40	25.77	3.06	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		
	Káposzta saláta (szólócsukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
	Összesen:		2 472.92	591.61	29.97	14.47	1.83	84.74	3.20	3.22	



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.11	0.70		
		Finomfőzelék (tejment.-fruktózs.)	637.00	152.39	5.17	5.45	0.59	20.41	0.96	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		
		Összesen:	2 326.12	556.48	30.10	19.36	3.91	62.77	1.34	2.72		



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	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		
		Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 413.97	577.39	24.12	17.03	2.58	79.20	0.88	1.98		



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Gulyásleves	725.06	173.46	10.95	6.36	1.53	17.64	0.43	1.02		
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
		Zöldséges bulgur	1 199.95	264.49	9.40	5.61	0.69	53.24	0.00	1.45		
		Összesen:	2 481.84	571.16	37.15	18.92	3.59	71.60	0.43	3.45		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!