




# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
		Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Geszi Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
		Összesen:	3 264.04	780.87	27.93	23.19	7.42	105.39	11.63	1.37		
1/14/2025 kedd	(00589) Felső laktózmentes Komló	E Paradicsom leves	725.45	173.55	3.10	4.28	0.52	30.84	18.39	0.89		
		Sült csirkemell	610.70	146.10	22.40	5.56	0.75	1.46	0.17	0.96		
		Kukoricás rizs	1 470.87	351.88	7.62	8.57	1.02	60.66	0.00	0.80		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	2 930.75	701.13	33.68	18.49	2.29	99.52	23.52	3.25		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Tarhonyaleves	340.10	81.36	2.15	2.28	0.23	12.61	0.14	0.92	 	
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			Párolt sertésszelet	825.84	197.57	19.36	11.99	3.13	2.84	0.14	0.83	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	332.02	79.43	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
	Összesen:	2 920.42	698.66	34.02	22.68	4.43	86.55	3.15	3.19				
1/16/2025 csütörtök (00589)	Felső laktózmentes Komló	E	Meggyleves (TEJMENTES)	613.59	146.79	1.59	0.84	0.04	32.35	16.14	0.41		
			Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.02	0.90	  	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
	Összesen:	2 944.86	704.50	26.33	17.32	2.60	107.02	18.68	2.53				



# ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00589) Felső laktómentes Komló	E	Gulyásleves	900.13	215.34	13.58	8.17	1.94	21.31	0.51	1.26		
		Almás pite	2 740.87	655.71	11.28	19.39	8.48	108.99	31.49	0.59		
		Összesen:	3 641.00	871.05	24.86	27.56	10.42	130.30	32.00	1.85		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!