




















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 (00537) Felsős tejmentes 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		
	Geszti 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 (00537) Felsős tejmentes 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 (00537)	Felsőstejmentes 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 (00537)	Felsőstejmentes 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		
1/17/2025 péntek (00537)	Felsőstejmentes 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		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!