



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
		Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.04	0.73		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 751.36	658.22	33.69	19.17	3.40	85.40	0.19	2.08		
1/21/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.14	0.95		
		Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42		
		Összesen:	2 491.06	595.95	28.14	18.35	3.32	78.55	0.14	2.95		



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Olasz zöldségleves	246.44	58.84	1.96	1.46	0.21	9.25	0.40	0.68		
		Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76			
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
Összesen:			2 733.26	653.77	22.87	20.90	5.46	90.27	0.64	2.89			
1/23/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktözmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 013.34	481.66	19.67	19.98	5.33	55.23	2.36	0.92			
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
Összesen:			2 710.31	648.26	22.61	22.27	5.57	89.11	22.43	1.21			



ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek (00513) Alsós laktómentes Komló	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.28	0.79		
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 680.89	641.36	20.50	9.24	2.04	117.87	38.87	1.15		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!