



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 hétfő (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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 (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
Összesen:	2 605.21	623.25	28.43	18.34	3.26	84.90	0.14	3.06				



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. 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		
		Összesen:	2 556.18	611.41	22.55	20.66	5.46	80.67	0.64	2.89		



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg. Komló	E	Húsos tészta (tejment-fruktószegény)	1 977.55	473.10	19.61	19.96	5.33	53.23	0.51	0.83		
		Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	3 017.77	721.82	22.23	23.29	5.73	104.90	5.57	1.12		



ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózs.)	1 590.88	380.59	4.57	2.26	0.45	84.78	8.59	0.35	
		Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.28	0.79	
		Összesen:	2 512.98	601.19	20.18	8.92	2.04	109.00	8.87	1.14	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!