



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	13.25	0.00		
		Összesen:	2 547.09	609.35	30.77	19.36	3.92	76.91	13.63	3.27		
1/28/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Mandarin	156.78	37.50	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 777.23	664.27	27.38	23.29	5.41	84.53	4.00	2.24		



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00513) Alsós laktóentes Komló	E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.58	0.59		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
		Összesen:	2 453.84	586.92	28.15	17.60	3.26	77.17	1.42	2.18		
1/30/2025 csütörtök (00513) Alsós laktóentes Komló	E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Összesen:	2 432.44	581.81	25.13	20.63	3.96	72.88	5.26	2.66		



ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35		
		Fánk (TEJMENTES)	1 101.49	263.51	6.50	7.79	0.81	41.77	2.49	0.11		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	2 868.61	686.27	24.46	14.58	2.28	112.14	20.82	1.07		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!