



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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 kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	3 048.90	729.40	30.50	20.87	4.07	102.15	5.37	3.28		
1/28/2025 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.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 (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 614.97	625.47	26.82	23.05	5.41	76.34	0.50	2.73		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. 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		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.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		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 417.87	578.32	25.44	20.64	3.96	71.73	0.92	2.55		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35		
		Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 968.50	710.16	35.71	14.83	3.06	106.58	4.99	1.70		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!