



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 (00537) Felsős tejmentes Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
	Magyaros zöldbabfőzelék	764.54	182.90	6.07	7.19	0.74	23.02	0.00	0.79		
	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	339.00	81.10	0.68	0.05	0.02	21.83	19.88	0.00		
	Összesen:		2 828.59	676.69	32.29	20.79	4.09	89.73	20.26	3.38	
1/28/2025 kedd (00537) Felsős tejmentes Komló	E Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
	Borsos tokány	1 060.42	253.69	20.14	17.11	5.07	4.43	0.50	0.99		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
	Összesen:		3 317.06	793.40	31.24	27.14	6.23	103.83	4.58	2.35	



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Zöldborsóleves	489.84	117.03	5.11	2.45	0.30	18.19	0.08	1.17	
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	848.40	202.97	16.72	11.45	2.45	7.13	0.86	0.69	
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56	
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
	Összesen:	3 285.77	785.92	36.23	22.55	4.14	107.07	15.57	2.60			
1/30/2025 csütörtök	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30	
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	1.15	2.02	
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60	
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
	Összesen:	3 170.69	758.41	29.65	27.03	7.33	97.83	14.88	2.93			
1/31/2025 péntek	Felső tejmentes Komló (00537)	E	Sertésraguleves	752.59	180.04	14.57	7.55	1.88	13.10	0.00	0.38	
			Fánk (TEJMENTES)	2 061.89	493.28	13.00	11.39	1.14	84.54	5.99	0.21	
			Sárgabarack dzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	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	
	Összesen:	3 314.57	792.96	28.10	19.35	3.02	125.61	25.85	0.60			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!