



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (00559)	Alsós tejrmentes-fruktózszeq.Komló	E	Színesfőzelék (tejrmentes-fruktózszeqény)	863.94	206.68	5.87	10.12	0.66	22.30	1.01	0.79		
			Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
			Sült csirkecombfilé (tejrmentes)	519.24	124.22	15.73	5.92	1.12	0.80	0.14	0.78		
			Teljes kiórlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:			2 426.25	580.44	28.13	20.63	2.47	65.71	1.99	2.63
2/11/2025 kedd (00559)	Alsós tejrmentes-fruktózszeq.Komló	E	Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	0.82	0.85		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
			Összesen:			2 470.99	591.02	24.35	16.86	2.56	82.54	5.23	2.69



# ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
		Kapormártás, Főtt burgonya (TEJMENTES, SZŐLŐCUKORRAL)	1 339.80	320.53	6.21	6.40	0.70	58.46	0.83	0.62		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	2 812.81	672.93	30.96	14.68	3.03	101.53	0.94	2.27		



# ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg. Komló	E	Húsos tészta (tejmentes-fruktószegény)	2 039.81	487.99	19.96	20.35	5.34	55.74	2.17	0.84		
		Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Összesen:	2 381.03	569.62	23.06	22.69	5.58	67.72	3.00	1.45		



# ISKOLA ÉTTEREM

2/14/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.Komló	E	Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes)	777.34	185.97	12.98	6.40	1.54	18.80	0.28	0.80		
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 692.48	644.13	33.87	17.29	3.96	87.15	0.28	2.79		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!