



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (00537) Felső tejmentes Komló	E Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	643.34	153.91	17.72	8.17	1.43	1.01	0.17	1.00		
	Színesfőzelék (tejmentes)	1 010.82	241.82	6.79	11.76	0.77	26.37	3.49	1.09		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	Összesen:		3 054.96	730.84	31.83	25.41	2.96	87.74	4.62	3.23	
2/11/2025 kedd (00537) Felső tejmentes Komló	E Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.02	0.90		
	Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	Összesen:		3 184.06	761.73	26.43	21.30	6.46	112.74	35.13	1.93	



# ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda (00537) Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30		
		Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 866.46	446.52	6.64	10.53	1.11	79.93	21.31	1.01		
		Főtt hús	599.13	143.33	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
		Összesen:	2 756.53	659.45	28.38	19.31	3.73	91.33	21.31	2.29		
2/13/2025 csütörtök (00537) Felső tejmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 407.06	575.85	23.32	24.99	6.46	63.83	3.23	1.08		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	2 993.46	716.14	27.34	28.82	6.81	85.70	4.22	1.31		



# ISKOLA ÉTTEREM

2/14/2025 péntek (00537) Felső tejmentes Komló	E	Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes)	967.27	231.40	16.06	8.22	1.94	22.92	0.37	1.05		
		Fahéjas csiga (tejmentes)	2 653.54	634.82	13.61	11.64	1.23	118.62	35.62	0.52		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 886.43	929.76	30.15	20.22	3.17	155.94	35.99	1.58		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!