



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/17/2025 hétfő (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Zöldborsófőzelék (tejmentes, szőlőcukorral)	930.39	222.58	10.43	5.65	0.56	32.00	1.16	0.23		
		Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		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		
		Összesen:	2 549.84	610.00	35.64	21.18	4.29	66.59	1.54	1.87		
2/18/2025 kedd (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594.98	142.34	2.58	3.26	0.40	25.77	3.06	0.78		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 722.03	651.21	33.11	16.05	2.21	92.74	4.41	2.90		



ISKOLA ÉTTEREM

2/19/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
		Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.09	0.44		
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 625.14	628.03	22.49	21.86	5.59	82.24	0.24	2.79		



ISKOLA ÉTTEREM

2/20/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
		Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	2 644.08	632.41	29.16	23.43	5.39	65.05	0.52	2.34		



ISKOLA ÉTTEREM

2/21/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.28	0.99		
		Flekken szelet	770.44	184.32	17.59	10.28	2.73	5.16	0.14	0.76		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	3 067.19	733.78	40.68	23.83	5.03	88.22	0.42	2.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!