



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2025 hétfő (00537) Felsős tejmentes Komló	E Kertészleves	299.05	71.39	3.21	1.48	0.21	11.01	0.08	0.85		
	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919.94	220.08	19.90	13.19	3.25	5.17	0.32	0.92		
	Tört burgonya	881.88	210.98	5.63	0.45	0.06	45.00	0.00	0.61		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		3 133.11	749.40	34.95	16.08	3.52	112.44	0.51	2.99	
2/25/2025 kedd (00537) Felsős tejmentes Komló	E Tarhonyaleves	340.10	81.36	2.15	2.28	0.23	12.61	0.14	0.92		
	Sült csirkemell	610.70	146.10	22.40	5.56	0.75	1.46	0.17	0.96		
	Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	Összesen:		2 930.83	701.15	45.43	14.65	1.94	93.53	0.49	3.44	



# ISKOLA ÉTTEREM

2/26/2025 szerda	Felső tejmentes Komló (00537)	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93	
		Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	1.08	1.21	
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23	
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00	
		Összesen:	3 038.55	726.93	32.97	25.51	8.10	93.71	11.22	2.37	
2/27/2025 csütörtök	Felső tejmentes Komló (00537)	E Rántott sertésborda	1 368.25	327.33	24.90	14.83	3.73	22.96	1.02	1.37	
		Sárgarépás rizs	1 480.89	354.28	6.70	7.72	0.90	64.03	0.00	1.05	
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80	
		Összesen:	3 281.70	785.09	32.58	23.13	4.63	110.91	22.54	3.23	
2/28/2025 péntek	Felső tejmentes Komló (00537)	E Tárkonyos harcsaraguleves	666.50	159.29	12.33	4.32	0.41	17.34	0.08	0.99	
		Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48	
		Sárgabarack lekvár	213.18	51.00	0.15	0.03	0.00	12.00	12.00	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:	3 399.43	813.10	28.64	17.15	1.96	134.01	22.07	2.48	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!