



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő	(00559)	E	Zöldséges zöldbaleves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68		
			Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	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:	2 648.58	633.49	29.43	23.20	5.36	65.55	0.38	2.74		
4/8/2025 kedd	(00559)	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61		
			Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 514.94	601.65	27.85	19.92	3.81	76.92	0.92	2.63		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
		Köményes sertéssült csíkok	775.33	185.49	17.36	11.21	2.84	3.59	0.09	0.76		
		Paradicsomos káposzta (szőlőc.)	1 035.06	247.62	5.23	6.22	0.71	42.59	5.95	0.68		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 667.14	638.07	29.70	20.16	4.04	82.43	6.19	3.17		



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 847.39	681.20	25.27	18.36	2.15	106.94	5.26	2.22		
4/11/2025 péntek (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
			Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 729.38	652.95	40.46	18.93	3.48	78.44	0.11	2.62		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!