



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	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Zöldséges zöldbableves	386.52	92.31	3.33	1.93	0.25	15.01	0.20	0.90		
			Savanyú vetrece (TEJMENTES)	804.18	192.39	19.93	9.60	2.83	6.27	1.27	0.98		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 035.58	726.06	33.36	23.74	6.85	82.09	10.19	2.70		
4/8/2025 kedd	(00537)	Felső tejmentes Komló	E Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Mexikói rizs	1 557.66	372.65	7.98	7.79	0.89	67.00	0.00	0.80		
			Párolt sertésszelet	825.84	197.57	19.36	11.99	3.13	2.84	0.14	0.83		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 064.94	733.24	31.66	23.21	4.37	97.23	14.65	2.65		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00537)		Felső tejmentes Komló									
E	Zöldséges reszeltészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
	Köményes sertéssült csíkok	928.37	222.10	20.66	13.38	3.38	4.51	0.14	0.99		
	Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 298.67	789.16	34.80	24.93	4.85	104.23	29.07	3.63		
4/10/2025 csütörtök (00537)		Felső tejmentes Komló									
E	Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
	Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
	Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	Összesen:	3 211.68	768.33	27.75	20.69	5.70	122.43	39.75	1.95		



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00537) Felső tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24		
		Fahéjas csiga (tejmentes)	2 653.54	634.82	13.61	11.64	1.23	118.62	35.62	0.52		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 936.33	941.71	34.43	20.62	3.15	153.60	35.76	1.77		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!