



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/14/2025 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
			Vagdalt szelet	893.84	213.84	10.58	14.73	4.60	9.25	0.12	0.76		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 298.51	1 267.58	45.45	37.21	14.49	180.89	44.37	4.28		



ISKOLA ÉTTEREM

4/15/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
		Csirkés carbonara	866.92	207.40	17.53	12.48	4.58	4.90	0.00	0.51		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
	Összesen:		5 157.47	1 233.72	53.54	33.25	10.89	176.17	14.91	3.48		



ISKOLA ÉTTEREM

4/16/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37		
		Tökmagos rántott csirkemell	1 519.62	363.55	30.27	17.62	2.80	19.74	0.58	0.63		
		Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		Összesen:	5 919.01	1 416.04	54.81	52.21	19.47	175.64	58.40	4.71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!