



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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76		
			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		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	5 016.21	1 200.05	41.86	30.89	7.66	182.42	27.08	4.68		



ISKOLA ÉTTEREM

4/15/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			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	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
			Csirkés carbonara (tejmentes)	701.07	167.72	16.49	7.98	1.92	6.24	0.99	0.48		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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:	4 830.41	1 155.47	43.62	28.15	6.69	178.28	22.44	3.92		
4/16/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			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		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		



ISKOLA ÉTTEREM

4/16/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
		Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
		Összesen:	5 070.75	1 213.09	49.86	20.57	3.18	202.65	50.32	3.86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!