



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	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68		
			Savanyú vetreце (TEJMENTES)	694.73	166.20	17.64	8.24	2.49	5.11	1.02	0.76		
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	2 633.15	629.80	29.33	19.83	6.23	72.45	9.90	2.06		
4/8/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
			Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Összesen:	2 463.25	589.29	27.47	19.91	3.81	74.01	2.25	2.91		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00513)	Alsós laktózmentes 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	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
			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:	2 875.48	687.91	30.02	20.40	4.04	94.01	26.17	3.17		
4/10/2025 csütörtök (00513)	Alsós laktózmentes 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		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			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		
			Összesen:	2 541.32	607.97	23.65	14.16	1.56	101.86	29.61	1.73		



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00513) Alsós laktózzmentes Komló	E	Lencsegyűás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99	 	
		Fahéjas csiga (tejmentes)	1 326.77	317.41	6.80	5.82	0.62	59.31	17.81	0.31	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	2 655.04	635.18	25.79	13.18	2.14	102.03	17.94	1.61		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!