



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	(00589)	E	Felső laktózmentes Komló										
			Zöldséges zöldbableves	386.52	92.31	3.33	1.93	0.25	15.01	0.20	0.90		
			Savanyú vetreце (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	(00589)	E	Felső laktózmentes Komló										
			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 (00589) Felső laktóentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta 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 (00589) Felső laktóentes 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 (00589) Felső laktóentes 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!