



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő	(00535) Felsős Komló	E	Burgonyaleves zöldséges felsős	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		0.00
			Aprópecsenye (sc.) felsős Komló	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		0.00
			Zöldborsófőzelék mir. felsős	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		0.00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		0.00
			Összesen:	3 238.26	774.71	42.04	23.20	4.74	95.92	2.83	2.71		0.00
6/17/2025 kedd	(00535) Felsős Komló	E	Jogh.fejtett bableves felsős	708.77	169.56	6.93	4.63	0.77	24.56	0.18	1.19		0.00
			Afrikai harcsapörkölt felsős	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		0.00
			Párolt rizs felsős	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		0.00
			Uborka saláta felsős	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		0.00
			Összesen:	2 919.20	698.37	29.29	20.77	2.42	97.36	4.96	2.66		0.00
6/18/2025 szerda	(00535) Felsős Komló	E	Daragaluskaleves felsős	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		0.00
			Rántott csirkemell felsős	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.64	1.18		0.00
			Burgonyapüré felsős	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		0.00
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		0.00
			Összesen:	2 660.91	636.58	37.24	18.04	3.01	79.03	8.58	4.46		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	Felső Komló (00535)	E	BrokkolikréMLEVES felsős	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		0.00
			Pirított napraforgómag felsős	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		0.00
			Tarhonyás hús (sc.) felsős	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		0.00
			Összesen:	3 240.45	775.23	42.41	27.58	5.53	87.98	2.38	1.91		0.00
6/20/2025 péntek	Felső Komló (00535)	E	Pulykaraguleves felsős	650.16	155.54	14.26	5.32	1.12	12.38	0.14	1.17		0.00
			Császármorzsa felsős Komló	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15		0.00
			Áfonya extradzsem, Mondoletti	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		0.00
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 756.74	898.74	31.45	27.90	6.60	128.60	20.81	2.33		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM