



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/23/2025 hétfő	(00578)	E	Sertésborda parasztosan	2 388.70	571.46	29.02	24.25	5.88	57.58	0.24	0.76		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Összesen:	2 958.69	707.39	31.91	24.86	6.00	85.61	23.04	0.99		
6/24/2025 kedd	(00578)	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 455.27	587.38	36.65	21.15	9.71	62.83	0.14	1.72		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 388.01	810.37	43.11	23.71	10.02	105.37	0.32	2.06		



ISKOLA ÉTTEREM

6/25/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
			Debreceni tokány	1 117.80	267.42	22.86	17.33	5.72	4.66	0.33	0.79		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 158.06	755.52	33.80	31.06	8.83	83.95	3.80	2.98		
6/26/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Vagdalt	1 283.45	307.05	13.59	20.85	5.99	15.56	0.36	0.57		
			Fehérbabfőzelék	1 480.85	354.27	17.77	9.47	2.71	49.11	1.11	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 983.45	952.98	39.28	36.25	10.22	112.90	1.79	1.66		



ISKOLA ÉTTEREM

6/27/2025 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Májgaluska leves	788.27	188.58	14.86	5.48	1.19	19.44	0.50	0.46		
		Mákos guba	1 849.22	442.39	14.96	12.21	3.87	66.78	19.19	0.82		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 357.16	803.14	34.91	20.55	6.40	117.25	31.70	1.48		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!