



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/30/2025 hétfő	(00577)	E	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00		
			Fokhagymás csirkecomb	498.15	119.17	16.77	5.36	1.20	0.73	0.18	0.54		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	1.15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 615.13	625.62	37.74	15.38	3.20	81.28	0.89	3.23		
7/1/2025 kedd	(00577)	E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Csirkepaprikás	795.54	190.32	16.72	11.17	3.00	4.43	1.06	1.09		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 425.24	580.20	31.37	18.45	3.96	67.14	4.18	3.02		



ISKOLA ÉTTEREM

7/2/2025 szerda (00577)	Alsós szüneti étk. Komló	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Panírozott spenótos halfilé	1 470.27	351.74	11.00	10.17	1.14	22.02	1.10	1.20		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	2 973.21	711.29	19.68	16.68	4.38	86.58	16.79	3.99		
7/3/2025 csütörtök (00577)	Alsós szüneti étk. Komló	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
			Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Összesen:	2 624.85	627.82	27.17	23.17	5.54	76.67	5.36	2.71		
7/4/2025 péntek (00577)	Alsós szüneti étk. Komló	E	Gulyásleves	729.65	174.56	11.01	6.38	1.53	17.81	0.29	1.02		
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
			Cseresznye	324.21	77.56	0.96	0.36	0.00	16.80	0.00	0.02		
			Összesen:	2 266.06	542.12	18.87	19.54	8.13	71.11	8.89	1.52		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!