



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	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Lebbencsleves	633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	1.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 082.59	737.46	47.01	18.89	3.92	91.84	1.10	4.03		
7/1/2025 kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.35	1.35		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 778.01	664.61	35.59	21.90	4.76	75.61	4.93	3.44		



ISKOLA ÉTTEREM

7/2/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei ét.k. Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Panírozott spenótos halfilé	1 612.81	385.84	12.10	11.07	1.24	24.22	1.21	1.32		
			Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
			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:	3 319.31	794.09	22.37	18.21	4.65	97.70	17.65	4.62		
7/3/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei ét.k. Komló	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Összesen:	3 044.88	728.29	31.08	27.06	6.50	88.96	6.35	2.94		
7/4/2025 péntek (00578)	Felsőszünidei ét.k. Komló	E	Gulyásleves	905.64	216.66	13.65	8.19	1.94	21.50	0.35	1.26		
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
			Cseresznye	324.21	77.56	0.96	0.36	0.00	16.80	0.00	0.02		
			Összesen:	3 654.25	874.22	28.41	34.15	15.14	111.30	17.55	2.24		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!