



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.07. - 2025.07.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/7/2025 hétfő	(00577)	E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
			Csirkés Mac and Cheese	2 406.22	575.65	34.60	22.46	7.54	58.42	0.82	1.02		
			Összesen:	2 716.37	649.85	37.24	24.32	7.77	69.98	1.34	1.35		
7/8/2025 kedd	(00577)	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Rántott csirkecombfilé	1 128.49	269.97	19.33	12.42	2.01	18.62	0.58	0.96		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	3 076.12	735.90	29.39	20.95	2.99	103.55	22.45	1.72		



ISKOLA ÉTTEREM

7/9/2025 szerda (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Zöldséges rizsleves	241.26	57.72	1.56	0.90	0.11	10.65	0.05	0.11		
			Húspogácsa szelet	854.56	204.44	10.72	13.25	4.44	10.06	0.12	0.50		
			Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	3 268.57	781.96	36.69	24.51	7.17	100.56	1.82	1.61		
7/10/2025 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Összesen:	2 722.90	651.42	28.85	24.83	5.06	76.68	1.06	1.31		
7/11/2025 péntek (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Legényfogó leves	748.38	179.04	16.65	5.67	2.12	15.07	1.03	0.70		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	33.03	0.67		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 763.82	661.20	25.62	11.92	3.12	107.78	34.06	1.38		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!