



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 (00578)	Felsőszűnidei étk. Komló	E	Zöldséges karfiolleves	380.30	90.98	3.22	2.42	0.30	13.86	0.65	0.36		
			Csirkés Mac and Cheese	2 873.72	687.49	40.71	28.22	9.29	67.27	0.99	1.17		
			Összesen:	3 254.02	778.47	43.93	30.64	9.59	81.13	1.64	1.53		
7/8/2025 kedd (00578)	Felsőszűnidei étk. Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Rántott csirkecombfilé	1 251.23	299.34	22.00	13.03	2.18	21.71	0.64	1.20		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	3 498.06	836.86	33.48	23.59	3.40	118.30	25.81	1.98		



ISKOLA ÉTTEREM

7/9/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldséges rizsleves	281.98	67.46	1.82	1.11	0.13	12.31	0.05	0.12		
			Húspogácsa szelet	1 021.99	244.49	12.80	16.00	5.33	11.72	0.14	0.55		
			Lencsefőzelék	1 564.30	374.23	20.86	10.35	2.74	48.84	1.84	0.54		
			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:	3 720.27	890.01	42.11	29.27	8.60	111.21	2.21	1.75		
7/10/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Pirított tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	3 245.64	776.47	35.46	30.05	6.15	89.32	1.30	1.45		



ISKOLA ÉTTEREM

7/11/2025 péntek (00578) Felsőszünidei ét.k. Komló	E	Legényfogó leves	895.86	214.32	20.22	6.87	2.55	17.59	1.24	0.76		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 299.23	789.29	31.11	14.54	3.78	127.40	39.37	1.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!