



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/14/2025 hétfő	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Rakott kelkáposzta	1 416.58	338.89	22.48	16.90	5.08	23.83	1.70	1.54		
			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:	2 693.70	644.42	31.12	22.67	5.94	75.80	1.94	2.59		
7/15/2025 kedd	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Halpaprikás	699.85	167.43	13.38	10.03	2.93	4.95	1.13	0.44		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 622.74	627.45	25.58	18.15	3.90	92.29	1.72	1.62		



ISKOLA ÉTTEREM

7/16/2025 szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32		
			Füstölt sajtos sertésragu	979.91	234.43	20.94	12.70	4.95	9.24	1.08	0.69		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Összesen:	2 596.66	621.21	29.53	22.86	6.67	73.98	1.87	1.26		
7/17/2025 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 424.07	579.92	32.62	19.17	3.80	66.36	1.88	2.94		



ISKOLA ÉTTEREM

7/18/2025 péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94		
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 027.11	724.19	29.62	22.40	4.34	99.81	15.12	1.59		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!