



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/14/2025 hétfő	(00578)	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Rakott kelkáposzta	1 606.18	384.25	26.13	18.46	5.78	27.94	1.95	1.62		
			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:	3 009.33	719.93	35.25	26.18	6.87	82.50	2.21	2.70		
7/15/2025 kedd	(00578)	E	Burgonyaleves	573.30	137.15	3.73	2.86	0.35	23.64	0.74	1.18		
			Halpaprikás	829.19	198.37	15.17	12.18	3.56	5.95	1.42	0.60		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 027.42	724.25	29.21	21.91	4.73	104.77	2.16	2.01		



ISKOLA ÉTTEREM

7/16/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	455.98	109.09	3.89	4.39	1.18	13.32	0.66	0.36		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 189.02	284.46	24.22	15.98	6.07	11.16	1.37	0.79		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Összesen:	3 098.78	741.35	34.61	28.05	8.15	87.21	2.47	1.41		
7/17/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Tökfőzelék	952.44	227.86	5.42	11.16	2.96	26.03	1.08	1.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 726.60	652.30	36.45	22.41	4.53	73.16	2.32	3.63		



ISKOLA ÉTTEREM

7/18/2025 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Babgulyás	1 393.23	333.31	21.62	11.31	2.31	35.77	0.18	1.04		
		Mákos metélt	2 268.28	542.65	16.10	15.93	3.13	83.08	19.98	0.70		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 777.84	903.79	38.04	27.56	5.44	124.45	20.16	1.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!