



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.21. - 2025.07.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/21/2025 hétfő	(00577)	E	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		
			Párizsi csirkemell	1 060.40	253.68	23.44	10.19	1.44	16.74	0.00	0.39		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	2 656.73	635.44	34.26	16.15	3.75	86.27	6.67	1.73		
7/22/2025 kedd	(00577)	E	BrokkolikréMLEves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Tarhonya köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.74		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	2 707.01	647.62	32.43	19.04	4.26	85.09	0.92	2.03		



ISKOLA ÉTTEREM

7/23/2025 szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	1.15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 498.43	597.59	25.51	15.08	2.71	86.57	1.21	2.81		
7/24/2025 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Meggyleves	537.28	128.54	2.96	1.05	0.38	25.85	11.99	0.37		
			Töltött csirkecomb	865.97	206.92	20.34	10.39	3.48	7.21	0.44	1.46		
			Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Összesen:	2 608.97	623.91	28.87	18.24	4.64	83.63	13.98	3.01		



ISKOLA ÉTTEREM

7/25/2025 péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Tárkonyos harcsaraguleves	640.84	153.31	10.66	5.72	1.89	14.52	1.38	0.84		
		Gyúrús fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	2 984.28	713.94	18.26	34.02	16.09	82.62	18.18	2.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!