



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	(00578)	E	Zöldbableves	579.22	138.42	4.68	5.59	2.59	16.93	2.02	0.90		
			Párizsi csirkemell	1 222.12	292.37	28.04	10.58	1.54	20.90	0.00	0.43		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	3 018.56	721.99	40.22	17.56	4.30	98.56	8.01	1.99		
7/22/2025 kedd	(00578)	E	BrokkolikréMLEves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Tarhonya köret	1 528.04	365.56	10.40	7.33	1.11	64.00	0.08	0.76		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 125.48	747.73	36.99	22.62	4.95	97.36	1.03	2.34		



ISKOLA ÉTTEREM

7/23/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.49	0.90		
			Felesborsófőzelék	1 097.87	262.65	14.46	4.78	0.61	40.12	0.04	1.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 851.28	681.99	29.13	18.12	3.20	96.93	1.43	3.02		
7/24/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Meggyleves	667.93	159.79	3.72	1.30	0.47	32.16	14.99	0.48		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
			Sárgarépás rizs	1 348.62	322.64	5.98	7.70	0.90	56.88	0.22	0.48		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 151.28	753.53	34.01	22.75	6.14	100.19	17.39	3.65		



ISKOLA ÉTTEREM

7/25/2025 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Tárkonyos harcsaraguleves	792.41	189.57	13.03	7.55	2.40	17.04	1.73	1.10		
		Gyűrűs 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:	3 135.85	750.20	20.63	35.85	16.60	85.14	18.53	2.51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!