



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.28. - 2025.08.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/28/2025 hétfő	(00577)	E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
			Savanyú vetreze	805.31	192.66	18.14	10.59	4.18	5.82	2.38	0.49		
			Teljes kiőrlésű tésztakelet	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	2 555.97	611.34	35.24	18.12	5.23	72.94	5.54	1.40		
7/29/2025 kedd	(00577)	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Erdei gyümölcsmártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	17.08	0.37		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
			Összesen:	2 609.54	624.29	26.84	24.54	6.65	73.16	17.69	1.80		



ISKOLA ÉTTEREM

7/30/2025 szerda (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
			Összesen:	2 829.88	677.01	29.09	18.51	5.16	97.31	13.91	2.93		
7/31/2025 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 867.53	686.01	31.40	20.41	4.06	89.85	26.04	3.59		
8/1/2025 péntek (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
			Túrós palacsinta	1 933.45	462.55	21.59	17.65	9.36	53.15	26.07	1.28		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 996.16	716.79	38.64	24.74	10.89	83.04	26.20	2.43		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!