



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	(00578)	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Savanyú vetreze	942.37	225.45	20.55	12.54	4.94	7.16	2.94	0.53		
			Teljes kiőrlésű tésztakelet	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	2 950.31	705.67	40.06	21.77	6.22	82.92	6.56	1.60		
7/29/2025 kedd	(00578)	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Főtt hús	598.91	143.28	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
			Erdei gyümölcsmártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	19.29	0.39		
			Piritott dara	889.84	212.88	4.70	5.14	0.53	36.70	0.00	0.30		
			Összesen:	3 149.97	753.58	31.52	29.74	7.92	88.95	20.07	2.22		



ISKOLA ÉTTEREM

7/30/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Fokhagymakrém leves	538.48	128.82	3.96	5.97	2.21	14.64	1.51	1.13		
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Tavaszi rizses csirkemell	1 934.19	462.72	26.96	8.57	1.08	68.79	0.00	1.78		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
			Összesen:	3 281.11	784.95	34.95	22.25	5.89	109.85	14.87	3.55		
7/31/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
			Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 331.24	796.95	37.32	25.34	5.02	100.15	28.90	3.88		



ISKOLA ÉTTEREM

8/1/2025 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Lencsegulyás	1 170.38	280.00	20.56	8.67	1.93	29.50	0.18	1.43		
		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:	3 220.16	770.38	42.47	26.64	11.29	88.25	26.25	2.72		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!