



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.08.04. - 2025.08.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/4/2025 hétfő	(00577)	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Zöldséges bolognai ragu	1 305.40	312.30	15.62	22.89	8.10	10.48	4.84	1.05		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Összesen:	3 003.78	718.61	29.37	32.61	9.56	75.56	5.28	2.20		
8/5/2025 kedd	(00577)	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 390.48	571.89	31.17	20.55	5.11	62.84	1.67	1.68		



ISKOLA ÉTTEREM

8/6/2025 szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		
			Hentes tokány	821.39	196.50	17.68	12.08	3.42	3.89	0.55	0.56		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	2 635.99	630.47	29.36	19.69	8.25	83.54	12.43	2.20		
8/7/2025 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00		
			Tejszínes parajos halkockák	557.86	133.46	14.74	6.27	1.90	4.35	0.00	0.75		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 620.89	627.00	23.89	17.67	3.79	91.52	0.85	2.00		
8/8/2025 péntek (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Sertésraguleves	606.64	145.13	11.88	5.74	1.48	11.20	0.09	0.35		
			Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		
			Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		
			Összesen:	2 967.77	709.99	26.20	24.28	6.01	94.88	5.09	1.31		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!