



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	(00578)	E	Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Zöldséges bolognai ragu	1 529.17	365.83	20.33	25.83	10.30	12.52	5.59	1.29		
			Spagetti	1 494.64	357.57	12.00	8.29	1.13	58.32	0.00	0.76		
			Összesen:	3 500.85	837.52	36.03	37.87	12.08	86.64	6.11	2.50		
8/5/2025 kedd	(00578)	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	1.29	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 841.40	679.76	38.25	24.67	5.74	73.16	1.73	1.76		



ISKOLA ÉTTEREM

8/6/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90		
			Hentes tokány	952.96	227.98	19.96	14.20	3.96	4.65	0.69	0.63		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	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:	2 899.53	693.51	32.77	22.14	8.83	90.18	12.67	2.49		
8/7/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Lebbencsleves	633.32	151.51	3.60	5.34	1.31	21.76	0.61	1.24		
			Tejszínes parajos halkockák	658.45	157.52	16.77	7.60	2.31	5.32	0.00	0.69		
			Párolt rizs	1 453.78	347.80	6.50	7.68	0.90	62.73	0.44	0.26		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 015.18	721.33	27.35	20.86	4.52	104.29	1.05	2.19		



ISKOLA ÉTTEREM

8/8/2025 péntek (00578) Felsőszünidei étk. Komló	E	Sertésraguleves	757.18	181.14	14.62	7.57	1.88	13.26	0.11	0.38		
		Császármorzsa	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	0.00	1.15		
		Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
		Összesen:	3 609.92	863.61	31.95	29.91	7.36	114.45	6.10	1.54		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!