



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.08.11. - 2025.08.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/11/2025 hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 645.66	632.94	31.27	21.92	4.77	73.85	0.57	1.83		
8/12/2025 kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
			Joghurtos csirkés tészta	2 114.27	505.81	32.92	12.83	5.40	62.96	0.07	1.38		
			Összesen:	2 530.26	605.19	37.37	14.74	5.64	78.66	0.22	1.65		



ISKOLA ÉTTEREM

8/13/2025 szerda (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Pirított baconos sertésborda	1 007.19	240.96	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 257.50	779.30	31.88	27.71	7.28	96.85	1.71	2.94		
8/14/2025 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Lenmagos rántott hal	1 682.11	402.42	18.57	27.54	3.84	18.73	0.58	0.78		
			Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 497.69	836.77	26.57	35.63	4.74	101.17	25.97	1.87		
8/15/2025 péntek (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	33.03	0.67		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 939.86	703.31	24.62	12.92	2.60	116.99	33.16	1.62		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!