



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.08.11. - 2025.08.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/11/2025 hétfő	(00578)	E	Köménymagleves	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54		
			Kelkáposztafőzelék	851.89	203.80	7.34	5.31	0.59	31.06	0.00	0.90		
			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:	2 943.75	704.25	34.63	25.39	5.45	80.23	0.66	2.09		
8/12/2025 kedd	(00578)	E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Joghurtos csirkés tészta	2 458.14	588.07	38.05	15.37	6.54	72.44	0.08	1.73		
			Összesen:	2 952.11	706.09	43.21	17.83	6.85	90.78	0.26	2.01		



ISKOLA ÉTTEREM

8/13/2025 szerda (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Pirított baconos sertésborda	1 139.87	272.70	20.34	18.48	4.83	6.00	0.43	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	1.29	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:	3 629.87	868.39	35.55	31.71	8.45	106.28	2.04	3.00		
8/14/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Lenmagos rántott hal	1 839.04	439.96	21.36	29.03	4.12	21.85	0.64	0.93		
			Kukoricás rizs	1 487.28	355.81	7.73	8.58	1.03	61.46	0.48	0.86		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 915.60	936.75	30.76	38.25	5.17	115.86	27.11	2.04		
8/15/2025 péntek (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Felesborsógulyás	1 143.04	273.46	19.26	8.55	2.02	29.45	0.18	1.24		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 287.04	547.14	10.57	7.35	1.23	104.21	38.13	0.81		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 546.41	848.43	30.15	16.22	3.25	139.26	38.31	2.06		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!