



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.08.18. - 2025.08.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/18/2025 hétfő	(00578)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	455.98	109.09	3.89	4.39	1.18	13.32	0.66	0.36		
			Ajvámártásos húscsíkok	1 474.32	352.71	26.06	25.86	11.39	4.88	1.95	0.99		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Összesen:	3 285.60	786.03	39.78	36.88	13.39	78.90	2.61	1.58		
8/19/2025 kedd	(00578)	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
			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:	3 160.50	756.10	42.39	22.14	4.51	93.20	2.90	2.15		



ISKOLA ÉTTEREM

8/21/2025 csütörtök (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			Flekkén szelet	895.92	214.34	19.63	12.96	3.24	4.52	0.16	1.08		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Összesen:	2 955.49	707.06	30.91	20.16	4.36	97.81	21.14	1.91		
8/22/2025 péntek (00578)	Felsőszünidei étk. Komló	E	Májgaluska leves	788.27	188.58	14.86	5.48	1.19	19.44	0.50	0.46		
			Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.99		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 033.67	964.99	34.61	25.27	4.22	148.39	25.48	1.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!