



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00535) Felső Komló	E Zöldséges reszeltésztaleves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
	Vagdalt	1 283.45	307.05	13.59	20.85	5.99	15.56	0.22	0.57		
	Zöldbabfőzelék	1 016.03	243.07	8.79	10.30	3.14	28.25	0.96	0.26		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	3 204.81	766.71	29.86	34.26	9.67	81.70	1.47	2.57		
1/28/2025 kedd (00535) Felső Komló	E Zellerleves	505.53	120.94	3.68	4.98	2.17	14.78	1.61	1.47		
	Ajvámártásos húscsíkok	1 474.32	352.71	26.06	25.86	11.39	4.88	1.83	0.99		
	Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 589.24	858.68	36.83	38.76	14.45	90.12	3.98	2.74		
1/29/2025 szerda (00535) Felső Komló	E Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
	Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.66	0.71		
	Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
	Összesen:	2 834.57	677.97	32.36	23.54	5.53	86.97	1.84	1.22		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	SajtkréMLEVES	724.44	173.31	9.41	10.36	5.69	11.01	0.67	1.05		
		Lecsős ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	1.08	1.21		
		Tarhonya köret	1 528.04	365.56	10.40	7.33	1.11	64.00	0.88	0.76		
		Összesen:	3 106.31	743.14	39.58	28.82	9.83	80.94	2.63	3.02		
1/31/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	HúsgombócLEVES	1 046.15	250.28	12.80	15.42	4.71	14.62	0.11	1.16		
		CsászárMORZSA	2 626.80	628.42	16.79	22.26	5.48	89.03	2.16	1.15		
		Sárgabarack dzsem	93.42	22.35	0.06	0.00	0.00	5.49	4.94	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Összesen:	3 966.62	948.96	29.97	38.00	10.19	119.74	12.21	2.32		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!