



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
		Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85			
		Finomfőzelék	791.29	189.30	7.49	6.84	1.01	24.07	2.24	1.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01			
			Összesen:	2 756.07	659.34	38.46	20.30	4.16	77.15	2.72	2.51		
2/11/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
		Rántott hal	1 263.76	302.33	18.43	15.11	2.52	21.73	0.36	0.92			
		Sütőtökös burgonyapüré	900.31	215.39	5.60	1.60	0.75	43.35	2.90	2.16			
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60			
			Összesen:	2 842.98	680.14	24.74	16.86	3.27	103.83	38.19	3.68		
2/12/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
		Párolt csirkemell	679.26	162.50	24.70	6.60	0.89	0.81	0.18	0.98			
		Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 931.21	462.01	8.15	13.46	3.88	75.77	18.80	0.29			
			Összesen:	2 918.51	698.21	35.86	21.58	4.80	88.38	19.64	1.66		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	BrokkolikréMLEVES	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38		
		PíRított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
		Milánói makaróni	2 901.60	694.16	32.29	32.38	11.40	67.57	4.42	1.62		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 821.75	914.30	42.30	41.87	13.06	90.37	4.96	2.01		
2/14/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 039.12	248.59	17.38	8.66	2.21	24.69	0.37	1.09		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	3 814.54	912.57	32.22	34.34	15.41	117.05	17.57	2.09		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM