



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/17/2025 hétfő (00535) Felső Komló	E Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
	Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	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		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 027.68	724.33	41.99	25.20	5.20	79.16	2.14	1.95		
2/18/2025 kedd (00535) Felső Komló	E Paradicsom leves	772.99	184.93	3.34	4.31	0.52	33.37	19.38	0.30		
	Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásban	782.15	187.12	23.31	8.24	3.47	4.69	0.00	0.78		
	Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.88	0.56		
	Összesen:	3 048.09	729.22	37.05	18.95	5.00	102.06	20.26	1.64		
2/19/2025 szerda (00535) Felső Komló	E Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	441.50	105.62	3.58	3.12	0.49	15.44	0.14	0.91		
	Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54		
	Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	0.96	0.44		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	3 129.91	748.78	34.28	27.85	7.15	87.05	1.97	2.34		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/20/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Karalábéleves	552.77	132.09	4.17	5.39	2.26	16.36	1.69	0.82		
		Borsos tokány	1 060.42	253.69	20.14	17.11	5.07	4.43	0.50	0.99		
		Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	3 208.11	767.34	33.83	31.64	8.31	74.15	7.17	3.22		
2/21/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.37	1.24		
		Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 732.41	892.92	30.34	37.44	16.48	105.48	18.32	3.04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM