



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2025 hétfő (00535) Felső Komló	E Kertészleves	312.80	74.68	3.34	1.50	0.22	11.63	0.62	0.92		
	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	919.94	220.08	19.90	13.19	3.25	5.17	0.32	0.92		
	Tört burgonya	881.88	210.98	5.63	0.45	0.06	45.00	0.00	0.61		
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
	Összesen:	2 772.78	663.19	30.82	15.29	3.53	98.10	0.94	2.53		
2/25/2025 kedd (00535) Felső Komló	E Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.95	1.03		
	Húspogácsa	1 224.09	292.85	13.07	20.54	5.86	13.26	0.16	0.56		
	Felesborsófőzelék	1 095.38	262.05	14.41	4.77	0.60	40.05	0.00	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	3 236.14	774.20	34.72	28.82	7.00	90.95	1.26	3.04		
2/26/2025 szerda (00535) Felső Komló	E Zellerkrémleves	475.63	113.79	3.74	3.75	0.65	15.67	0.65	0.48		
	Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 109.16	504.58	17.44	19.97	5.78	63.03	20.36	1.67		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Összesen:	3 140.73	751.37	26.08	24.92	6.73	102.80	21.16	2.60		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/27/2025 csütörtök Felső Komló (00535)	E	Rostos almálé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Mustáros sült csirkecombfilé	950.64	227.43	20.03	12.83	1.99	6.17	0.41	0.44	
		Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23	
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80	
		Összesen:	2 817.68	674.08	30.48	19.54	2.81	96.79	1.93	1.48	
2/28/2025 péntek Felső Komló (00535)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	777.68	186.05	13.09	7.55	2.39	16.14	0.80	1.03	
		Mákos metélt	2 268.28	542.65	16.10	15.93	3.13	83.08	19.98	0.70	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	3 162.29	756.53	29.51	23.80	5.52	104.82	20.78	1.74	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM