



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges zöldbableves	407.15	97.25	3.52	1.96	0.26	15.94	1.01	1.01		
			Savanyú vetreze	941.83	225.32	20.58	12.60	4.78	7.10	2.34	0.41		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Pötytyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 251.55	777.73	35.91	29.26	10.61	81.63	14.83	2.56		
4/8/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Rántott csirkemell	1 264.71	302.56	29.15	10.52	1.53	22.21	0.64	1.18		
			Sütőtökös burgonyapüré	900.31	215.39	5.60	1.60	0.75	43.35	2.90	2.16		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 915.07	697.38	36.63	13.50	2.51	106.98	30.06	4.18		
4/9/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	349.39	83.59	2.58	1.91	0.24	13.79	0.14	1.29		
			Köményes sertéssült csíkok	932.17	223.01	20.71	13.39	3.38	4.67	0.14	1.09		
			Paradicsomos káposzta	1 293.40	309.43	6.41	8.22	0.93	52.42	28.78	0.90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 130.90	749.03	34.60	24.72	4.85	94.98	29.21	3.73		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Brokkolikrémleves	541.12	129.46	6.30	4.02	0.81	16.84	0.54	0.38	    	
		Píritott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
		Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28	    	
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	2 939.45	703.22	30.61	23.75	3.05	90.51	6.38	2.34		
4/11/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Lencsegulyás	1 167.89	279.40	20.51	8.66	1.92	29.43	0.14	1.24	    	
		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:	3 552.50	849.88	36.93	24.91	5.05	118.11	20.12	1.95		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM