



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Tavaszi zöldség leves vajgaluskával	454.23	108.67	3.94	4.40	1.18	13.15	0.82	0.40		
			Gyrosos csirkesült	641.89	153.56	24.77	5.68	0.79	0.65	0.00	0.78		
			Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Összesen:	2 537.65	607.09	39.80	17.18	5.77	71.32	2.54	2.05		
5/6/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Flekken szelet	895.27	214.18	19.61	12.96	3.24	4.54	0.17	1.08		
			Kukoricás rizs	1 485.99	355.50	7.76	8.58	1.03	61.34	0.59	0.88		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	2 985.69	714.28	28.93	22.62	4.50	99.94	30.72	2.59		
5/7/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges karalábé leves	404.59	96.64	3.17	2.36	0.32	15.27	0.89	0.42		
			Halfilé bakonyi módra	985.30	235.72	17.37	14.45	4.40	7.93	1.48	0.71		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 096.21	740.57	31.41	23.52	5.54	103.26	2.37	1.40		



ISKOLA ÉTTEREM

5/8/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Lebbencsleves	631.91	151.18	3.64	5.35	1.31	21.63	0.73	1.27		
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		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		
		Összesen:	2 914.85	697.33	36.34	25.60	5.81	77.46	3.41	3.60		
5/9/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Babgulyás	1 390.74	332.71	21.57	11.30	2.31	35.70	0.14	0.84		
		Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 542.55	847.50	28.97	39.70	16.51	92.70	16.94	2.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!