



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő (00535) Felső Komló	E		Kertészleves	312.80	74.68	3.34	1.50	0.22	11.63	0.62	0.92		
			Főtt hús	599.13	143.33	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
			Kapormártás	475.31	113.71	3.03	7.00	2.95	9.63	1.08	0.66		
			Főtt burgonya	548.72	131.27	3.50	0.28	0.04	28.00	0.00	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 603.09	622.59	34.65	17.51	6.17	78.54	1.88	3.80		
5/27/2025 kedd (00535) Felső Komló	E		Fokhagymakrém leves	536.73	128.40	4.02	5.98	2.21	14.47	1.67	1.17		
			Ajvámártásos húscsók	1 474.32	352.71	26.06	25.86	11.39	4.88	1.95	0.99		
			Párolt rizs	1 452.61	347.52	6.53	7.68	0.89	62.62	0.54	0.28		
			Összesen:	3 463.66	828.63	36.61	39.52	14.49	81.97	4.16	2.44		
5/28/2025 szerda (00535) Felső Komló	E		Tarhonyaleves	360.73	86.30	2.34	2.31	0.24	13.54	0.88	1.03		
			Dinó figurák	762.43	182.40	6.65	9.65	1.92	16.13	0.49	0.90		
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	444.75	106.40	3.92	0.96	0.24	19.28	0.12	0.36		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 985.98	714.36	27.37	19.93	3.36	102.48	3.19	2.61		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Daragaluskaleves	534.70	127.92	2.68	6.14	0.73	15.16	0.08	0.53		
		Ratatouille csirkemell	731.37	174.97	23.89	5.60	0.75	6.75	0.00	0.96		
		Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 945.70	704.71	38.78	14.43	1.99	101.01	0.26	2.45		
5/30/2025 péntek (00535) Felső Komló	E	Jókai bableves csipetkével	1 675.10	400.63	24.12	14.06	4.69	35.10	1.28	0.70		
		Túrós metélt	2 360.10	564.62	23.17	18.06	7.11	74.68	19.67	0.32		
		Összesen:	4 035.20	965.25	47.29	32.12	11.80	109.78	20.95	1.02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!