



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	(00619)	E	Zöldséges zöldbableves	488.34	116.63	4.17	2.53	0.33	18.80	0.24	0.92		
			Savanyú vetreце (TEJMENTES)	949.00	227.03	22.39	11.49	3.24	8.16	1.56	1.20		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 623.70	866.71	38.90	27.80	7.51	99.47	10.53	2.95		
4/8/2025 kedd	(00619)	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
			Mexikói rizs	1 767.22	422.78	9.18	8.77	1.00	76.00	0.00	0.80		
			Párolt sertésszelet	976.36	233.58	23.73	13.64	3.71	3.74	0.17	0.97		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 554.26	850.30	37.82	27.85	5.28	109.67	15.39	3.00		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00619) Szakiskola laktózkodas Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	401.60	96.08	2.90	2.48	0.32	15.29	0.00	1.31		
		Köményes sertéssült csíkok	1 115.20	266.79	25.02	15.97	4.06	5.47	0.17	1.03		
		Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 832.76	916.92	41.75	28.50	5.69	120.92	33.83	3.99		
4/10/2025 csütörtök (00619) Szakiskola laktózkodas Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
		Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Összesen:	3 409.49	815.66	31.91	21.70	5.59	126.97	36.06	2.27		



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00619) Szakiskola laktózzmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 461.19	349.57	25.62	10.64	2.32	37.30	0.18	1.48	 	
		Fahéjas csiga (tejmentes)	2 696.85	645.18	13.50	10.62	1.10	123.61	40.61	0.52	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 274.37	1 022.58	39.44	21.58	3.42	166.51	40.79	2.01		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!