



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/30/2025 hétfő	(00579)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	1.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 383.07	809.34	50.29	20.03	4.16	103.82	1.25	4.33		
7/1/2025 kedd	(00579)	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkepaprikás	1 029.05	246.18	21.22	14.13	4.09	6.90	1.63	1.60		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 264.17	780.90	41.68	24.89	5.54	90.82	6.09	3.91		



ISKOLA ÉTTEREM

7/2/2025 szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Csontleves cércsopóttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Panírozott spenótos halfilé	1 770.31	423.52	13.20	12.36	1.39	26.42	1.32	1.44		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Zabrudí (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 651.39	873.54	24.89	20.17	4.89	107.27	19.51	5.21		
7/3/2025 csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	3 651.15	873.29	36.25	31.03	7.48	110.86	7.94	3.09		



ISKOLA ÉTTEREM

7/4/2025 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Gulyásleves	1 110.00	265.55	16.49	10.03	2.35	26.61	0.42	1.51		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Cseresznye	324.21	77.56	0.96	0.36	0.00	16.80	0.00	0.02		
		Összesen:	3 858.61	923.11	31.25	35.99	15.55	116.41	17.62	2.49		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!