



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.07. - 2025.07.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/7/2025 hétfő (00579)		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Csirkés Mac and Cheese	3 271.76	782.72	47.05	32.10	10.79	75.97	1.10	1.42		
			Összesen:	3 748.18	896.70	51.09	35.12	11.16	93.35	1.97	1.82		
7/8/2025 kedd (00579)		E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Rántott csirkecombfilé	1 463.60	350.14	26.92	14.08	2.45	26.76	0.80	1.50		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	4 000.34	957.02	40.07	25.75	3.78	136.07	29.77	2.52		



ISKOLA ÉTTEREM

7/9/2025 szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Húspogácsa szelet	1 318.21	315.36	16.69	21.15	7.08	13.83	0.18	0.63		
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	4 333.14	1 036.63	49.51	36.73	10.94	123.41	2.61	1.94		
7/10/2025 csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	3 761.56	899.89	43.20	33.55	6.33	104.20	1.61	1.69		



ISKOLA ÉTTEREM

7/11/2025 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Legényfogó leves	992.64	237.47	23.55	7.22	2.69	19.22	1.34	1.03		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 782.51	904.90	35.88	16.19	4.13	147.01	48.42	1.97		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!