



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.

|                               | Diéta |   | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------------|-------|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 7/14/2025<br>hétfő<br>(00579) |       | E | Daragaluskaleves       | 679.66       | 162.60         | 3.33        | 8.16     | 0.97           | 18.57          | 0.09      | 0.75   |            |          |
|                               |       |   | Rakott kelkáposzta     | 1 771.50     | 423.80         | 29.38       | 20.00    | 6.48           | 31.07          | 2.23      | 2.19   |            |          |
|                               |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                               |       |   | Szilva                 | 201.32       | 48.16          | 0.56        | 0.14     | 0.00           | 10.48          | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                               |       |   | Összesen:              | 3 319.61     | 794.16         | 39.15       | 29.74    | 7.81           | 89.04          | 2.50      | 3.49   |            |          |
| 7/15/2025<br>kedd<br>(00579)  |       | E | Burgonyaleves          | 700.38       | 167.56         | 4.60        | 3.46     | 0.42           | 28.94          | 0.97      | 1.22   |            |          |
|                               |       |   | Halpaprikás            | 964.98       | 230.86         | 17.00       | 14.33    | 4.19           | 7.26           | 1.80      | 0.90   |            |          |
|                               |       |   | Bulgur                 | 1 498.40     | 358.47         | 11.06       | 6.77     | 0.84           | 68.28          | 0.00      | 0.33   |            |          |
|                               |       |   | Szőlő                  | 269.63       | 64.50          | 0.48        | 0.24     | 0.00           | 14.48          | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                               |       |   | Összesen:              | 3 433.39     | 821.39         | 33.14       | 24.80    | 5.45           | 118.96         | 2.77      | 2.45   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                   |                               |   |                                    |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 7/16/2025<br>szerda<br>(00579)    | Szakiskola szüneti étk. Komló | E | Tavaszi zöldségleves vajgaluskával | 563.27   | 134.75 | 4.79  | 5.33  | 1.42 | 16.67  | 0.88 | 0.41 |  |  |
|                                   |                               |   | Füstölt sajtos sertésragu          | 1 396.39 | 334.07 | 27.52 | 18.73 | 7.07 | 14.13  | 1.65 | 0.87 |  |  |
|                                   |                               |   | Párolt rizs                        | 1 601.54 | 383.14 | 7.32  | 7.71  | 0.90 | 70.63  | 0.52 | 0.37 |  |  |
|                                   |                               |   |                                    |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                                   |                               |   | Összesen:                          | 3 561.20 | 851.96 | 39.63 | 31.77 | 9.39 | 101.43 | 3.05 | 1.65 |  |  |
| 7/17/2025<br>csütörtök<br>(00579) | Szakiskola szüneti étk. Komló | E | Tarhonyaleves                      | 453.22   | 108.43 | 2.73  | 3.32  | 0.35 | 16.31  | 0.97 | 1.05 |  |  |
|                                   |                               |   | Csirkemell pörkölt                 | 842.00   | 201.44 | 25.46 | 8.55  | 1.10 | 5.34   | 0.41 | 1.16 |  |  |
|                                   |                               |   | Tökfőzelék                         | 1 209.73 | 289.41 | 7.02  | 13.90 | 3.65 | 33.58  | 1.29 | 1.11 |  |  |
|                                   |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér             | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92  | 0.18 | 0.54 |  |  |
|                                   |                               |   | Összesen:                          | 3 172.08 | 758.88 | 41.09 | 27.21 | 5.46 | 84.15  | 2.85 | 3.86 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                  |   |              |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 7/18/2025<br>péntek<br>(00579)<br>Szakiskola szünidei étk. Komló | E | Babgulyás    | 1 481.49 | 354.42   | 23.91 | 12.13 | 2.61 | 36.86  | 0.22  | 1.14 |  |  |
|                                                                  |   | Mákos metélt | 2 852.89 | 682.51   | 20.13 | 20.38 | 3.97 | 103.85 | 24.98 | 0.83 |  |  |
|                                                                  |   | Alma         | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00 | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                                  |   | Összesen:    | 4 450.71 | 1 064.76 | 44.36 | 32.83 | 6.58 | 146.31 | 25.20 | 1.98 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!