



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.07.21. - 2025.07.27.

|                    | Diéta   |                                | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|---------|--------------------------------|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 7/21/2025<br>hétfő | (00579) | Szakiskola szünidei étk. Komló | E Zöldbableves         | 687.63       | 164.35         | 5.30        | 7.18     | 3.09           | 19.17          | 2.46      | 0.93   |            |          |
|                    |         |                                | Párizsi csirkemell     | 1 491.85     | 356.90         | 32.69       | 13.80    | 1.97           | 25.07          | 0.00      | 0.47   |            |          |
|                    |         |                                | Petrezselymes burgonya | 1 138.87     | 272.46         | 7.11        | 1.50     | 0.18           | 56.25          | 0.00      | 0.43   |            |          |
|                    |         |                                | Vitamin saláta         | 263.34       | 63.00          | 1.63        | 0.20     | 0.02           | 13.39          | 6.99      | 0.26   |            |          |
|                    |         |                                | Összesen:              | 3 581.69     | 856.71         | 46.73       | 22.68    | 5.26           | 113.88         | 9.45      | 2.09   |            |          |
| 7/22/2025<br>kedd  | (00579) | Szakiskola szünidei étk. Komló | E Brokkolikrémleves    | 617.62       | 147.76         | 7.07        | 5.00     | 0.92           | 18.40          | 0.52      | 0.37   |            |          |
|                    |         |                                | Lecsós ragu            | 954.05       | 228.24         | 22.12       | 11.98    | 3.32           | 7.62           | 0.68      | 1.31   |            |          |
|                    |         |                                | Tarhonya köret         | 1 927.59     | 461.15         | 13.00       | 9.63     | 1.45           | 80.00          | 0.10      | 1.00   |            |          |
|                    |         |                                | Szilva                 | 201.32       | 48.16          | 0.56        | 0.14     | 0.00           | 10.48          | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                    |         |                                | Összesen:              | 3 700.58     | 885.31         | 42.75       | 26.75    | 5.69           | 116.50         | 1.30      | 2.69   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                   |                               |   |                        |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 7/23/2025<br>szerda<br>(00579)    | Szakiskola szüneti étk. Komló | E | Zöldségleves           | 418.13   | 99.84  | 2.80  | 2.85  | 0.40 | 15.26  | 0.97  | 0.42 |  |  |
|                                   |                               |   | Dinó figurák           | 860.66   | 205.90 | 7.60  | 10.75 | 2.16 | 18.43  | 0.56  | 1.03 |  |  |
|                                   |                               |   | 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:              | 3 211.55 | 768.12 | 33.21 | 20.01 | 3.56 | 109.82 | 1.75  | 3.24 |  |  |
| 7/24/2025<br>csütörtök<br>(00579) | Szakiskola szüneti étk. Komló | E | Meggyleves             | 799.21   | 191.20 | 4.49  | 1.55  | 0.57 | 38.51  | 17.98 | 0.60 |  |  |
|                                   |                               |   | Töltött csirkecomb     | 1 086.73 | 259.62 | 23.83 | 13.67 | 4.77 | 9.23   | 0.66  | 1.89 |  |  |
|                                   |                               |   | Sárgarépás rizs        | 1 690.43 | 404.41 | 7.70  | 8.70  | 1.02 | 73.22  | 0.52  | 1.12 |  |  |
|                                   |                               |   | Csemege uborka         | 60.00    | 14.35  | 0.60  | 0.10  | 0.00 | 2.40   | 1.90  | 1.00 |  |  |
|                                   |                               |   | Összesen:              | 3 636.37 | 869.58 | 36.62 | 24.02 | 6.36 | 123.36 | 21.06 | 4.61 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                  |   |                                      |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 7/25/2025<br>péntek<br>(00579)<br>Szakiskola szünidei étk. Komló | E | Tárkonyos<br>harcsaraguleves         | 1 017.68 | 243.46 | 15.91 | 10.34 | 3.02  | 21.24 | 2.16  | 1.37 |  |  |
|                                                                  |   | Gyúrús fánk csokoládés<br>bevonattal | 2 006.40 | 480.00 | 7.00  | 28.00 | 14.20 | 50.00 | 16.80 | 1.40 |  |  |
|                                                                  |   | Szőlő                                | 337.04   | 80.63  | 0.60  | 0.30  | 0.00  | 18.10 | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                                  |   | Összesen:                            | 3 361.12 | 804.09 | 23.51 | 38.64 | 17.22 | 89.34 | 18.96 | 2.78 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!