



	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/28/2025 hétfő	(00579)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Savanyú vetrece	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
					Összesen:	3 577.83	855.75	47.40	26.24	7.34	101.96	8.18	1.90
7/29/2025 kedd	(00579)	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	19.29	0.39		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
					Összesen:	3 464.36	828.80	35.35	32.10	8.32	98.55	20.29	2.63



ISKOLA ÉTTEREM

7/30/2025 szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tavaszi rizses csirkemell	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
			Összesen:	3 890.24	930.68	43.25	27.61	6.74	125.69	16.55	4.30		
7/31/2025 csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 771.64	902.31	43.50	28.66	5.79	112.27	33.59	4.23		



ISKOLA ÉTTEREM

8/11/2025 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
		Túrós palacsinta	1 933.45	462.55	21.59	17.65	9.36	53.15	26.07	1.28		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 514.83	840.87	47.61	28.64	11.70	96.16	26.29	3.02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!