



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.08.04. - 2025.08.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/4/2025 hétfő	(00579)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Zöldséges bolognai ragu	1 543.05	369.15	27.38	20.06	7.76	19.20	9.98	1.76		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Összesen:	3 831.23	916.56	45.42	34.51	9.89	104.31	10.63	3.14		
8/5/2025 kedd	(00579)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 156.80	755.21	40.34	28.47	6.55	81.24	1.96	2.00		



ISKOLA ÉTTEREM

8/6/2025 szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Hentes tokány	1 097.66	262.60	22.28	16.68	4.63	5.32	0.86	0.73		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 261.17	779.99	37.01	25.33	9.59	100.07	12.94	2.80		
8/7/2025 csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Tejszínes parajos halkockák	804.62	192.49	19.17	9.76	2.96	6.73	0.00	0.74		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 441.83	823.39	31.38	24.00	5.38	118.49	1.28	2.60		



ISKOLA ÉTTEREM

8/8/2025 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41		
		Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		Összesen:	3 984.05	953.12	35.98	34.01	8.16	123.23	6.13	1.62		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!