



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.08.11. - 2025.08.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/11/2025 hétfő	(00579)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Kelkáposztafőzelék	1 124.67	269.06	9.13	8.28	0.91	38.82	0.00	0.93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 496.14	836.39	41.16	32.03	6.87	91.31	0.79	2.20		
8/12/2025 kedd	(00579)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Joghurtos csirkés tészta	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	0.10	2.13		
			Összesen:	3 655.56	874.34	53.13	21.76	8.30	113.53	0.33	2.44		



ISKOLA ÉTTEREM

8/13/2025 szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Pirított baconos sertésborda	1 304.92	312.18	22.82	20.97	5.50	7.74	0.51	0.78		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	4 017.73	961.17	39.44	36.06	9.99	115.61	2.57	3.09		
8/14/2025 csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Lenmagos rántott hal	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.70	0.98		
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 867.03	925.13	35.24	28.07	4.12	131.24	28.21	2.11		



ISKOLA ÉTTEREM

8/15/2025 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
		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:	4 221.09	1 009.83	36.31	19.48	3.90	165.25	47.30	2.48		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!