

| Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05. |         |                               |                                   |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|---------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta   |                               | Étlap tétel                       | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 9/29/2025<br>hétfő                      | (00619) | Szakiskola laktózmentes Komló | E Vegyes zöldségleves csipetkével | 449.10       | 107.28         | 4.34        | 2.91     | 0.37           | 15.53          | 0.08      | 0.28   |            |          |
|                                         |         |                               | Felesborsófőzelék                 | 1 296.85     | 310.25         | 16.86       | 5.88     | 0.74           | 47.11          | 0.00      | 1.00   |            |          |
|                                         |         |                               | Csirkemell pörkölt                | 842.00       | 201.44         | 25.46       | 8.55     | 1.10           | 5.34           | 0.41      | 1.16   |            |          |
|                                         |         |                               | Teljes kiőrlésű kenyér            | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                                         |         |                               | Alpro vaníliás desszert           | 454.58       | 108.75         | 4.00        | 2.25     | 0.38           | 17.75          | 13.75     | 0.18   |            |          |
|                                         |         |                               |                                   |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|                                         |         |                               | Összesen:                         | 3 709.66     | 887.32         | 56.54       | 21.03    | 2.95           | 114.65         | 14.42     | 3.16   |            |          |
| 9/30/2025<br>kedd                       | (00619) | Szakiskola laktózmentes Komló | E Fokhagymakrém leves (tejmentes) | 536.76       | 128.41         | 2.45        | 4.52     | 0.48           | 19.42          | 1.98      | 1.19   |            |          |
|                                         |         |                               | Párolt rizs                       | 1 583.64     | 378.86         | 7.20        | 7.70     | 0.90           | 69.75          | 0.00      | 0.31   |            |          |
|                                         |         |                               | Budapest sertésragu               | 1 264.30     | 302.46         | 27.95       | 14.87    | 3.64           | 13.71          | 0.44      | 0.82   |            |          |
|                                         |         |                               | Alma                              | 145.41       | 34.79          | 0.40        | 0.40     | 0.00           | 7.00           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                         |         |                               |                                   |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|                                         |         |                               | Összesen:                         | 3 530.11     | 844.52         | 38.00       | 27.49    | 5.02           | 109.88         | 2.42      | 2.33   |            |          |

|                                   |                                |   |                           |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 10/1/2025<br>szerda<br>(00619)    | Szakiskola laktózsmentes Komló | E | Almalé (100%)             | 384.56   | 92.00  | 0.80  | 0.80  | 0.18 | 22.00  | 20.00 | 0.02 |  |  |
|                                   |                                |   | Csirkekockák hentes módra | 990.93   | 237.06 | 29.04 | 10.48 | 2.35 | 6.18   | 0.92  | 1.97 |  |  |
|                                   |                                |   | Hagymás törtburgonya      | 1 374.13 | 328.74 | 7.48  | 6.17  | 0.70 | 59.32  | 0.00  | 0.24 |  |  |
|                                   |                                |   | Szőlő                     | 404.44   | 96.76  | 0.72  | 0.36  | 0.00 | 21.72  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                   |                                |   | Összesen:                 | 3 154.06 | 754.56 | 38.04 | 17.81 | 3.23 | 109.22 | 20.92 | 2.24 |  |  |
| 10/2/2025<br>csütörtök<br>(00619) | Szakiskola laktózsmentes Komló | E | Zöldséges karfiolleves    | 446.58   | 106.84 | 3.85  | 3.00  | 0.36 | 15.92  | 0.00  | 0.30 |  |  |
|                                   |                                |   | Bolognai spagetti         | 3 200.10 | 765.57 | 29.91 | 34.74 | 8.81 | 82.14  | 6.60  | 1.45 |  |  |
|                                   |                                |   | Almapüré                  | 221.54   | 53.00  | 0.30  | 0.00  | 0.00 | 12.00  | 12.00 | 0.00 |  |  |
|                                   |                                |   | Összesen:                 | 3 868.22 | 925.41 | 34.06 | 37.74 | 9.17 | 110.06 | 18.60 | 1.75 |  |  |

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

|                     |                                |   |                                  |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/3/2025<br>péntek | Szakiskola laktózzmentes Komló | E | Alföldi betyárgulyás (tejmentes) | 1 141.95 | 273.19 | 17.29 | 11.82 | 2.97 | 23.77  | 0.00  | 1.46 |   |  |
|                     |                                |   | Kakaós csiga (TEJMENTES)         | 2 680.71 | 641.32 | 13.81 | 11.03 | 1.50 | 120.76 | 40.64 | 0.58 |                                                                                      |  |
|                     |                                |   |                                  |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|                     |                                |   | Összesen:                        | 3 822.66 | 914.51 | 31.10 | 22.85 | 4.47 | 144.53 | 40.64 | 2.04 |                                                                                                                                                                         |  |

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!