

| Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19. |       |   |                                 |              |                |             |          |              |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-------|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta |   | Étlap tétel                     | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 10/13/2025<br>hétfő<br>(00559)          |       | E | Zöldségleves                    | 251.74       | 60.11          | 1.71        | 1.71     | 0.23         | 9.19           | 0.06      | 0.29   |            |          |
|                                         |       |   | Sertéssült                      | 793.85       | 189.92         | 17.49       | 11.19    | 2.84         | 4.57           | 0.17      | 1.03   |            |          |
|                                         |       |   | Paradicsomos káposzta (szőlőc.) | 1 065.76     | 254.97         | 5.72        | 6.22     | 0.67         | 41.89          | 5.60      | 0.69   |            |          |
|                                         |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér          | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30         | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                                         |       |   |                                 |              |                |             |          |              |                |           |        |            |          |
|                                         |       |   | Összesen:                       | 2 667.29     | 638.00         | 29.82       | 20.32    | 4.04         | 79.75          | 5.98      | 2.46   |            |          |
| 10/14/2025<br>kedd<br>(00559)           |       | E | Zöldséges zellerleves           | 294.19       | 70.25          | 2.25        | 1.55     | 0.21         | 11.38          | 0.07      | 0.89   |            |          |
|                                         |       |   | Nagykunsági bojtár pecsenye     | 1 153.53     | 275.96         | 18.67       | 12.38    | 3.35         | 7.10           | 0.41      | 0.67   |            |          |
|                                         |       |   | Párolt rizs                     | 1 259.00     | 301.20         | 5.60        | 6.71     | 0.78         | 54.25          | 0.00      | 0.21   |            |          |
|                                         |       |   |                                 |              |                |             |          |              |                |           |        |            |          |
|                                         |       |   | Összesen:                       | 2 706.72     | 647.41         | 26.52       | 20.64    | 4.34         | 72.73          | 0.48      | 1.77   |            |          |

|                                                                       |   |                                   |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/15/2025<br>szerda<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló | E | Csontleves                        | 245.25   | 58.67  | 2.34  | 1.14  | 0.02 | 9.59   | 0.00 | 0.29 |    |  |
|                                                                       |   | Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES) | 1 135.33 | 271.61 | 8.38  | 6.02  | 0.61 | 45.13  | 1.66 | 0.24 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                       |   | Főtt tojás                        | 343.00   | 82.06  | 5.50  | 4.90  | 1.50 | 0.35   | 0.20 | 0.18 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                       |   | Teljes kiőrlésű kenyér            | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92  | 0.18 | 0.54 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                       |   | Puding (TEJMENTES)                | 727.81   | 174.12 | 0.18  | 1.54  | 0.16 | 39.79  | 4.99 | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                       |   | Összesen:                         | 3 118.52 | 746.06 | 22.28 | 15.04 | 2.65 | 123.78 | 7.03 | 1.26 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                           |   |                                  |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 10/16/2025<br>csütörtök<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló | E | Zöldborsóleves                   | 412.78   | 98.62  | 4.41  | 1.90  | 0.24 | 15.58 | 0.07 | 1.05 |  |  |
|                                                                           |   | Tarhonyás hús                    | 2 133.64 | 510.44 | 27.43 | 17.79 | 3.94 | 59.44 | 0.34 | 0.75 |  |  |
|                                                                           |   | Uborka saláta<br>(szőlőcukorral) | 93.69    | 22.41  | 0.80  | 0.08  | 0.00 | 4.59  | 0.00 | 0.42 |  |  |
|                                                                           |   | Összesen:                        | 2 640.11 | 631.47 | 32.64 | 19.77 | 4.18 | 79.61 | 0.41 | 2.22 |  |  |

|                                  |   |                                    |                                     |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|----------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 10/17/2025<br>péntek<br>(00559)  | E | Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló | Babgulyás                           | 1 029.19 | 246.22 | 15.68 | 9.32  | 1.88 | 24.54 | 0.11 | 1.18 |  |  |
|                                  |   |                                    | Fokhagymás csirkemell               | 491.01   | 117.47 | 19.96 | 3.60  | 0.52 | 1.14  | 0.13 | 0.94 |  |  |
|                                  |   |                                    | Sárgarépás rizs                     | 1 292.63 | 309.24 | 5.84  | 6.75  | 0.79 | 55.87 | 0.00 | 1.03 |  |  |
|                                  |   |                                    | Káposzta saláta<br>(szőlőcukorral)  | 150.29   | 35.96  | 1.15  | 0.16  | 0.02 | 7.22  | 0.00 | 0.71 |  |  |
|                                  |   |                                    | Összesen:                           | 2 963.12 | 708.89 | 42.63 | 19.83 | 3.21 | 88.77 | 0.24 | 3.86 |  |  |
| 10/18/2025<br>szombat<br>(00559) | E | Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló | Paradicsom leves<br>(szőlőcukorral) | 610.77   | 146.12 | 2.83  | 3.26  | 0.38 | 25.41 | 2.88 | 0.78 |  |  |
|                                  |   |                                    | Sült csirkecomb                     | 542.54   | 129.79 | 16.81 | 6.51  | 1.31 | 0.84  | 0.00 | 0.39 |  |  |
|                                  |   |                                    | Hagymás törtburgonya                | 1 134.80 | 271.48 | 6.17  | 5.14  | 0.59 | 48.91 | 0.00 | 0.23 |  |  |
|                                  |   |                                    | Paprikasaláta<br>(fruktózszege)     | 188.98   | 45.21  | 0.98  | 0.24  | 0.00 | 9.68  | 0.72 | 0.30 |  |  |
|                                  |   |                                    | Összesen:                           | 2 477.09 | 592.60 | 26.79 | 15.15 | 2.28 | 84.84 | 3.60 | 1.70 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!