



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E Köménymaglevés	664.16	158.89	2.25	4.69	0.53	25.09	0.92	0.88		
	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	788.03	188.52	21.70	9.89	1.74	1.51	0.26	1.05		
	Színesfőzelék (TEJMENTES)	1 308.22	312.97	8.55	15.63	1.09	33.50	3.65	1.09		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Szőlő	269.62	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	Összesen:		3 697.16	884.48	38.86	31.89	3.72	103.50	5.01	3.56	
2/11/2025 kedd (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E Rántott hal (tejmentes)	1 491.08	356.72	20.42	17.47	2.77	27.83	1.28	0.97		
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	Összesen:		3 561.67	852.08	29.84	23.89	6.85	125.71	36.63	2.16	



ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Csontleves	349.00	83.49	3.50	2.00	0.02	12.74	0.00	0.31		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 091.03	500.25	8.05	10.86	1.12	90.91	19.64	1.21		
			Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Összesen:	3 105.73	743.00	32.55	20.96	4.03	104.05	19.64	2.71		
2/13/2025 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	3 064.37	733.10	29.06	33.01	8.29	79.18	3.55	1.34		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 768.01	901.44	33.55	38.83	8.86	103.11	4.87	1.58		



ISKOLA ÉTTEREM

2/14/2025 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Fejtett bableves sertéshússal	1 197.24	286.42	19.71	10.07	2.36	28.77	0.45	1.30		
		Fahéjas csiga (tejmentes)	2 696.85	645.18	13.50	10.62	1.10	123.61	40.61	0.52		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Összesen:	4 159.71	995.14	33.69	21.05	3.46	166.78	41.06	1.83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!