

Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00640)	E	Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 947.02	705.03	37.32	27.64	5.46	73.54	3.19	3.00		
10/7/2025 kedd	(00640)	E	Olasz zöldségleves	350.46	83.69	2.75	2.33	0.31	12.46	0.64	1.11		
			Gombás pulykaragu	1 153.32	275.91	22.39	16.36	4.48	9.37	0.51	1.38		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 653.49	873.88	36.94	29.62	5.94	98.43	1.18	3.32		

10/8/2025 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
			Rántott hal (tejmentes)	1 491.08	356.72	20.42	17.47	2.77	27.83	1.63	0.97	  	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	3 611.59	864.02	33.25	28.73	7.42	113.44	14.30	2.63		
10/9/2025 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	512.26	122.36	3.85	3.40	0.44	18.66	0.10	0.33	 	
			Szárnyasvagdalt szelet	798.88	191.12	17.31	6.82	1.23	13.55	0.16	1.14	 	
			Rizi-bizi	1 808.29	432.60	10.77	8.83	1.00	76.90	0.00	0.81		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 658.65	875.08	33.13	19.65	2.67	139.31	26.46	3.04		



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2025 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 461.19	349.57	25.62	10.64	2.32	37.30	0.18	1.48		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 560.47	1 091.02	45.70	28.82	4.52	160.46	8.19	3.29		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!