

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldségleves	388.29	92.70	2.61	2.82	0.38	13.80	0.10	0.32		
			Székelykáposzta (tejmentes)	1 680.65	402.07	25.97	25.36	6.97	16.92	0.51	3.50		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 140.51	751.13	35.18	29.98	7.71	81.36	0.79	4.37		
12/16/2025 kedd	(00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
			Barna rizs	1 583.64	377.38	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.21		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 501.71	836.24	34.27	25.42	2.70	116.09	17.38	2.80		

12/17/2025 szerda (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Paradicsom leves	933.51	223.33	4.07	5.32	0.62	38.57	23.98	0.92		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 164.08	478.21	33.32	9.95	1.75	77.00	0.34	2.88		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Összesen:	3 711.44	848.39	38.90	19.89	6.27	139.00	33.77	3.81		
12/18/2025 csütörtök (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 429.37	820.42	40.41	22.22	5.31	115.19	26.70	1.62		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Lencseleves (TEJMENTES)	1 067.46	255.37	13.06	5.79	0.59	37.33	0.18	1.18		
		Tejberizs kakaós szóráttal (TEJMENTES)	2 600.38	622.10	7.45	3.57	0.79	139.05	61.22	0.59		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 842.34	919.22	20.99	9.84	1.38	184.78	61.40	1.78		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!