

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/5/2026 hétfő	(00640)	E	Szakiskola tejmentes Komló	Zöldséges rizsleves	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
				Sertésült csíkok	1 051.65	251.59	22.14	14.74	3.63	7.27	0.27	1.32		
				Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
					Összesen:	3 588.21	858.43	38.57	26.16	5.08	111.86	33.43	3.91	
1/6/2026 kedd	(00640)	E	Szakiskola tejmentes Komló	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	587.79	140.62	2.74	5.45	0.57	19.55	1.32	0.95		
				Vadas tokány (TEJMENTES)	1 076.84	257.62	22.27	14.38	3.77	9.21	1.84	1.19		
				Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
				Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
				Összesen:	3 743.59	895.60	38.31	27.60	5.57	120.76	15.26	2.84		

1/7/2026 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Köménymaglevés	664.16	158.89	2.25	4.69	0.53	25.09	0.92	0.88		
			Magyaros burgonyafőzelék	1 128.19	269.90	6.37	5.22	0.58	48.30	0.00	1.20		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 478.56	832.19	40.28	20.14	2.57	117.25	1.51	3.78		
1/8/2026 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 130.91	749.02	28.93	15.52	3.46	126.11	52.34	3.16		

1/9/2026 péntek (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 607.03	384.46	24.03	14.92	2.92	37.94	0.18	1.78	 	
			Szilváslepény (TEJMENTES)	2 817.53	674.05	6.41	22.53	3.06	105.65	20.90	0.25		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 540.89	1 086.34	30.76	37.77	5.98	149.19	21.08	2.04		
1/10/2026 szombat (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	446.58	106.84	3.85	3.00	0.36	15.92	0.00	0.30	 	
			Flekken szelet	1 065.24	254.84	23.51	15.34	3.86	5.36	0.19	1.11		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 377.65	808.05	36.14	24.91	4.92	106.90	6.39	2.41		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!