

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00640)	E	Csontleves	349.00	83.49	3.50	2.00	0.02	12.74	0.00	0.31		
			Erdei gyümölcs-mártás (tejmentes)	1 125.19	269.19	2.58	10.05	1.13	41.68	19.97	0.30		
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
			Összesen:	3 207.46	767.34	32.72	26.32	4.67	98.86	19.97	2.20		
1/13/2026 kedd	(00640)	E	Paradicsom leves	933.51	223.33	4.07	5.32	0.62	38.57	23.98	0.92		
			Sült csirkemell	749.46	179.30	27.45	6.70	0.91	2.03	0.24	1.00		
			Kukoricás rizs	1 704.32	407.73	8.89	9.68	1.16	70.77	0.00	0.80		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 541.95	847.36	41.11	21.80	2.69	119.57	30.42	3.47		

1/14/2026 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Tarhonyaleves	423.37	101.29	2.53	3.29	0.34	14.85	0.10	0.95		
			Magyaros zöldborsófőzelék	1 178.07	281.84	14.51	7.43	0.74	38.50	2.00	0.23		
			Párolt sertésszelet	977.24	233.79	23.75	13.64	3.71	3.72	0.16	0.97		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 467.16	829.47	47.07	26.10	5.15	97.99	2.44	2.70		
1/15/2026 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Lencseleves (TEJMENTES)	1 067.46	255.37	13.06	5.79	0.59	37.33	0.18	1.18		
			Rántott hal (tejmentes)	1 491.08	356.72	20.42	17.47	2.77	27.83	1.63	0.97		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 715.99	888.99	41.08	23.92	3.43	123.56	3.71	3.77		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Sertésraguleves	957.49	229.07	17.67	10.34	2.40	15.90	0.00	0.41		
		Almás pite	2 740.87	655.71	11.28	19.39	8.48	108.99	31.55	0.59		
		Összesen:	3 698.36	884.78	28.95	29.73	10.88	124.89	31.55	1.00		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!