

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00640)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	449.10	107.28	4.34	2.91	0.37	15.53	0.08	0.28		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 736.47	415.42	12.24	10.33	1.07	67.08	2.33	0.32		
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			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:	3 760.05	899.37	33.86	24.78	4.80	124.23	2.99	1.51		
1/27/2026 kedd	(00640)	E	Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Zöldséges zellerleves	449.67	107.38	3.41	2.51	0.32	17.11	0.10	0.95		
			Borsos tokány	1 147.20	274.45	22.39	17.94	5.36	5.46	0.34	1.05		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 430.59	820.52	34.98	28.43	6.61	104.29	5.44	2.55		

1/28/2026 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldborsóleves	620.42	148.23	6.45	3.07	0.38	23.13	0.10	0.60		
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	1 010.12	241.66	19.17	13.75	2.97	9.01	0.51	0.88		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 350.48	801.36	36.98	23.59	4.19	112.42	12.61	1.81		
1/29/2026 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	401.60	96.08	2.90	2.48	0.32	15.29	0.00	1.31		
			Vagdalt szelet	1 362.65	325.99	16.17	21.97	6.89	15.11	0.18	1.05		
			Magyaros zöldbabfőzelék	905.94	216.73	7.31	8.25	0.85	27.74	0.00	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 482.73	833.19	32.66	34.54	8.42	94.06	0.36	3.71		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00640) Szakiskola tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 461.19	349.57	25.62	10.64	2.32	37.30	0.18	1.48		
		Burgonyás tészta	2 774.76	663.82	20.52	12.24	1.63	116.27	0.51	1.17		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	4 295.95	1 027.74	46.74	22.98	3.95	155.97	2.59	3.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!