

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00619)	E	Zöldséges rizsleves	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Sertéssült (TEJMENTES)	1 176.16	281.38	26.26	16.33	4.21	6.99	0.27	1.16		
			Lencsefőzelék (TEJMENTES)	1 639.14	392.14	23.08	8.54	0.92	55.08	0.87	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 836.25	917.77	57.44	27.92	5.68	106.02	1.32	3.36		
3/3/2026 kedd	(00619)	E	Lebbencsleves	743.66	177.91	4.27	6.27	1.51	25.55	0.10	1.41		
			Mexikói sertéstokány	1 143.26	273.51	20.46	13.58	3.12	14.94	2.93	0.73		
			Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 627.34	867.79	32.49	27.79	5.53	118.08	3.03	2.45		

3/4/2026 szerda (00619)	Szakiskola laktózsmentes Komló	E	Sárgarépa-kréMLEVES (tejmentes)	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72		
			Gombás sertésragu	1 079.97	258.37	21.79	14.70	4.11	9.35	0.51	1.31		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	4 010.85	959.54	38.72	30.05	8.71	132.73	21.42	2.74		
3/5/2026 csütörtök (00619)	Szakiskola laktózsmentes Komló	E	Zöldségleves	388.29	92.70	2.61	2.82	0.38	13.80	0.10	0.32		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 736.47	415.42	12.24	10.33	1.07	67.08	2.33	0.32		
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 457.35	826.92	41.73	22.69	4.70	110.20	2.61	2.37		

3/6/2026 péntek (00619) Szakiskola laktózones Komló	E	Csirkeraguleves (TEJMENTES)	843.18	201.72	19.95	6.09	0.82	16.37	0.00	1.20		
		Káposztás kocka	2 307.73	552.09	17.48	11.27	1.60	94.16	23.98	2.15		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	3 369.03	805.99	38.03	17.96	2.42	121.03	23.98	3.37		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!