

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00619)	Szakiskola laktózmentes Komló	E Tavaszi zöldségleves	444.72	106.20	4.33	2.95	0.39	15.14	0.10	0.28		
			Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 488.49	834.37	32.60	20.66	2.16	127.54	7.50	2.08		
3/10/2026 kedd	(00619)	Szakiskola laktózmentes Komló	E BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	529.14	126.59	4.01	5.34	0.57	15.53	1.32	0.23		
			Bolognai spagetti	3 200.10	765.57	29.91	34.74	8.81	82.14	6.60	1.45		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	3 903.74	933.91	34.40	40.56	9.38	106.07	7.92	1.69		

3/11/2026 szerda (00619)	Szakiskola laktózsmentes Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 529.89	366.00	34.37	13.49	1.79	26.04	0.80	1.23		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 510.17	839.76	44.22	18.84	4.86	121.70	29.50	2.28		
3/12/2026 csütörtök (00619)	Szakiskola laktózsmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	449.67	107.38	3.41	2.51	0.32	17.11	0.10	0.95		
			Magyaros zöldbabfőzelék	905.94	216.73	7.31	8.25	0.85	27.74	0.00	0.80		
			Pulykapörkölt	859.45	205.61	21.26	11.16	2.20	4.84	0.41	1.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 219.23	769.95	38.46	23.66	3.73	96.71	0.69	3.69		



ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2026 péntek (00619) Szakiskola laktóementes Komló	E	Felesborsógulyás	1 427.35	341.47	23.91	10.48	2.44	37.36	0.18	1.29	 	
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 874.14	687.59	13.88	20.53	2.17	110.82	22.63	0.82		
		Összesen:	4 301.49	1 029.06	37.79	31.01	4.61	148.18	22.81	2.11		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!