

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00619)	E	KarfiolkréMLEVES (tejmentes)	545.69	130.55	4.09	3.02	0.31	21.68	1.98	0.43		
			Halrogógós (tejmentes)	943.34	225.68	17.41	10.84	1.85	13.08	0.18	1.30	 	
			Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.06		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 461.62	828.14	30.18	23.05	3.17	122.30	8.36	3.55		
3/24/2026 kedd	(00619)	E	Zöldségleves	388.29	92.70	2.61	2.82	0.38	13.80	0.10	0.32	  	
			Sült csirkemell	749.46	179.30	27.45	6.70	0.91	2.03	0.24	1.00		
			Magyaros zöldborsófőzelék	1 178.07	281.84	14.51	7.43	0.74	38.50	2.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 333.97	797.42	51.49	18.47	2.39	102.61	2.52	2.13		

3/25/2026 szerda (00619)	Szakiskola laktómentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	512.26	122.36	3.85	3.40	0.44	18.66	0.10	0.33		
			Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 824.48	914.75	42.54	26.88	7.21	104.63	2.75	3.02		
3/26/2026 csütörtök (00619)	Szakiskola laktómentes Komló	E	Vagdalt szelet	1 362.65	325.99	16.17	21.97	6.89	15.11	0.18	1.05		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	1 144.33	273.76	5.77	10.40	1.11	38.83	1.65	1.05		
			Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			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:	3 685.18	881.62	31.47	39.57	9.23	96.32	2.01	3.20		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2026 péntek (00619) Szakiskola laktóementes Komló	E	Lencsegulyás	1 461.19	349.57	25.62	10.64	2.32	37.30	0.18	1.48		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		Összesen:	4 574.72	1 094.43	46.04	28.56	4.52	161.12	6.17	3.29		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!