


Tételes étlap 2026.04.06. - 2026.04.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2026 kedd	(00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
		Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
		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:	3 512.20	840.24	45.68	26.59	3.50	98.91	11.43	3.29		
4/8/2026 szerda	(00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
		Sertésborda parasztosan	2 805.20	671.10	32.76	28.49	6.95	68.87	0.32	0.79		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	4 219.96	1 009.40	44.54	37.21	10.40	119.36	4.86	3.26		

4/9/2026 csütörtök (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 525.11	564.58	42.09	15.78	5.49	77.77	0.82	3.41		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	3 728.31	852.23	49.76	18.25	5.81	135.16	8.43	4.85		
4/10/2026 péntek (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	3 978.06	951.69	37.62	28.55	10.61	134.76	17.37	2.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!