

Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 hétfő	(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Csirke nuggets	1 579.79	377.94	21.12	21.79	3.51	24.00	3.04	2.08		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 346.74	800.23	31.61	23.97	3.82	111.02	26.84	2.75		
6/23/2026 kedd	(00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 940.63	703.50	44.71	26.66	12.19	71.29	0.18	2.19		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 853.07	921.79	48.21	33.47	13.92	106.13	1.68	3.07		

6/24/2026 szerda (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Debreceni tokány	1 242.89	297.34	25.41	19.02	6.21	5.74	0.41	0.83		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 803.70	909.97	37.37	32.13	7.72	115.37	24.81	2.72		
6/25/2026 csütörtök (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.44	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	4 112.73	983.90	35.70	43.91	12.96	106.24	2.33	1.60		

6/26/2026 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Májgaluska leves	1 035.97	247.84	18.30	7.89	1.57	25.25	0.65	0.52		
		Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 852.93	921.75	40.48	26.86	7.78	126.85	31.85	1.55		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!