

Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő (00579)		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	3 033.76	725.78	41.81	24.88	10.98	81.55	0.09	1.49		
			Összesen:	3 510.18	839.76	45.85	27.90	11.35	98.93	0.96	1.89		
7/7/2026 kedd (00579)		E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 672.03	878.47	47.94	23.46	7.68	116.76	39.33	5.49		

7/8/2026 szerda (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Húspogácsa szelet	1 318.21	315.36	16.69	21.15	7.08	13.83	0.18	0.63		
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	4 333.14	1 036.63	49.51	36.73	10.94	123.41	2.61	1.94		
7/9/2026 csütörtök (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16		
			Összesen:	3 966.58	948.93	43.00	35.20	5.70	113.18	1.66	2.48		

7/10/2026 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Legényfogó leves	992.64	237.47	23.55	7.22	2.69	19.22	1.34	1.03		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 811.59	911.86	35.96	16.27	4.13	148.41	48.42	1.97		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!