

Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/13/2026 hétfő (00579)		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 319.61	794.16	39.15	29.74	7.81	89.04	2.50	3.49		
7/14/2026 kedd (00579)		E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Halpaprikás	964.98	230.86	17.00	14.33	4.19	7.26	1.80	0.90		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 433.39	821.39	33.14	24.80	5.45	118.96	2.77	2.45		

7/15/2026 szerda (00579)	Szakiskola szüneti étk.Komló	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 396.39	334.07	27.52	18.73	7.07	14.13	1.65	0.87		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	3 561.20	851.96	39.63	31.77	9.39	101.43	3.05	1.65		
7/16/2026 csütörtök (00579)	Szakiskola szüneti étk.Komló	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 172.08	758.88	41.09	27.21	5.46	84.15	2.85	3.86		

7/17/2026 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14		
		Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 479.79	1 071.72	44.44	32.91	6.58	147.71	25.20	1.98		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!