

Tételes étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/20/2026 hétfő (00579)	Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Tökmagos rántott hal	2 747.80	657.37	29.18	50.26	7.32	19.28	0.48	0.90		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	4 767.63	1 140.59	44.99	56.96	8.44	107.32	7.99	1.96		
7/21/2026 kedd (00579)	Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	0.68	1.31		
			Tarhonya köret	1 927.59	461.15	13.00	9.63	1.45	80.00	0.10	1.00		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 770.59	901.90	40.98	28.93	7.86	117.27	3.24	3.25		

7/22/2026 szerda (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
		Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
		Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 211.55	768.12	33.21	20.01	3.56	109.82	1.75	2.85		
7/23/2026 csütörtök (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Meggyleves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60		
		Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
		Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 668.16	877.19	37.93	25.02	6.51	121.79	21.06	4.35		

7/24/2026 péntek (00579) Szakiskola szüneti étk. Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065.68	254.95	21.15	9.77	3.16	20.21	1.46	1.23		
		Gyúrús fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 409.12	815.58	28.75	38.07	17.36	88.31	18.26	2.64		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!