

Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/27/2026 hétfő (00579)		E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Savanyú vetreze	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60		
			Teljes kiőrlésű tészta	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	3 577.83	855.75	47.40	26.24	7.34	101.96	8.18	1.90		
7/28/2026 kedd (00579)		E	Csontleves cércsonttal	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 285.09	546.67	9.89	16.63	4.73	87.73	19.29	1.29		
			Összesen:	3 351.28	801.74	34.94	26.81	7.69	103.17	20.29	3.13		

7/29/2026 szerda (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
		Tavaszi rizses csirkemell	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
		Összesen:	3 646.57	872.39	41.00	22.71	6.74	124.46	16.55	4.30		
7/30/2026 csütörtök (00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
		Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 771.64	902.31	43.50	28.66	5.79	112.27	33.59	4.23		

7/31/2026 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		
		Túrós palacsinta	1 933.45	462.55	21.59	17.65	9.36	53.15	26.07	1.28		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 543.91	847.83	47.69	28.72	11.70	97.56	26.29	3.02		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!