

Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 hétfő	(00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Mozzarellás csirkemell	1 200.60	287.23	37.17	13.92	6.27	2.95	0.00	1.47		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Tejkrémszelet	501.60	120.00	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13		
			Összesen:	3 409.06	815.38	52.53	25.69	10.09	94.06	18.28	3.89		
10/27/2026 kedd	(00579) Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Natúr szelet	1 050.43	251.30	22.94	15.09	3.77	5.60	0.16	1.21		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			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:	3 643.04	871.54	48.24	28.15	5.63	102.09	3.31	3.11		

10/28/2026 szerda (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
			Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 708.23	885.28	35.24	31.13	9.84	112.55	11.08	3.26		
10/29/2026 csütörtök (00579)	Szakiskola szünidei étk.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 221.37	770.47	41.93	29.64	12.96	83.47	20.04	2.96		

10/30/2026 péntek (00579) Szakiskola szünidei étk. Komló	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 286.61	307.80	21.36	10.61	2.68	30.99	0.22	1.61		
		Mákos nudli	3 129.07	746.32	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 561.09	1 088.91	41.19	30.48	5.71	161.34	25.20	2.42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!