# ISKOLA ÉTTEREM

## Tételes étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/7/2026 hétfő** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Köménymagleves | 664.16 | 158.89 | 2.25 | 4.69 | 0.53 | 25.09 | 0.92 | 0.88 | | |
| | | | Fokhagymás csirkemell | 678.78 | 162.39 | 27.52 | 4.84 | 0.70 | 1.93 | 0.24 | 1.20 | | |
| | | | Magyaros zöldborsófőzelék | 1 178.07 | 281.84 | 14.51 | 7.43 | 0.74 | 38.50 | 2.00 | 0.23 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 3 365.22 | 805.08 | 50.48 | 18.64 | 2.33 | 104.04 | 3.34 | 2.85 | | |
| **12/8/2026 kedd** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Zöldséges karfiolleves | 446.58 | 106.84 | 3.85 | 3.00 | 0.36 | 15.92 | 0.00 | 0.30 | | |
| | | | Zöldséges sertésragu | 1 169.21 | 279.71 | 23.91 | 15.75 | 3.74 | 10.13 | 0.00 | 1.27 | | |
| | | | Bulgur | 1 498.40 | 358.47 | 11.06 | 6.77 | 0.84 | 68.28 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | | Alma | 218.12 | 52.18 | 0.60 | 0.60 | 0.00 | 10.50 | 0.00 | 0.02 | | |
| | | | Összesen: | 3 332.31 | 797.20 | 39.42 | 26.12 | 4.94 | 104.83 | 0.00 | 1.92 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/9/2026 szerda** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Csontleves | 349.00 | 83.49 | 3.50 | 2.00 | 0.02 | 12.74 | 0.00 | 0.31 | | |
| | | | Párolt sertésszelet | 977.24 | 233.79 | 23.75 | 13.64 | 3.71 | 3.72 | 0.16 | 0.97 | | |
| | | | Paradicsommártás, Főtt burgonya | 1 630.65 | 390.11 | 8.10 | 6.28 | 0.69 | 72.83 | 23.10 | 0.27 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | | Összesen: | 3 624.02 | 866.99 | 41.23 | 23.36 | 4.78 | 118.21 | 23.44 | 2.09 | | |
| **12/10/2026 csütörtök** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Fokhagymakrém leves (tejmentes) | 536.76 | 128.41 | 2.45 | 4.52 | 0.48 | 19.42 | 1.98 | 1.19 | | |
| | | | Bolognai spagetti | 3 200.10 | 765.57 | 29.91 | 34.74 | 8.81 | 82.14 | 6.60 | 1.45 | | |
| | | | Szőlő | 269.63 | 64.50 | 0.48 | 0.24 | 0.00 | 14.48 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 4 006.49 | 958.48 | 32.84 | 39.50 | 9.29 | 116.04 | 8.58 | 2.64 | | |

# ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/11/2026 péntek** | (00640) Szakiskola tejmentes Komló | **E** | Babgulyás | 1 607.03 | 384.46 | 24.03 | 14.92 | 2.92 | 37.94 | 0.18 | 1.78 | | |
| | | | Gyümölcslepény (TEJMENTES) | 2 874.14 | 687.59 | 13.88 | 20.53 | 2.17 | 110.82 | 22.63 | 0.82 | | |
| | | | Összesen: | 4 481.17 | 1 072.05 | 37.91 | 35.45 | 5.09 | 148.76 | 22.81 | 2.60 | | |

..... .....

Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!