

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00535) Felső Komló	E	Zöldséges rizsleves	281.98	67.46	1.82	1.11	0.13	12.31	0.05	0.12		
			Sertéssült	986.23	235.94	21.89	13.77	3.53	5.82	0.20	1.14		
			Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 152.64	754.22	35.58	24.30	4.85	93.85	28.78	2.62		
1/6/2026 kedd	(00535) Felső Komló	E	Zellerkrémleves	477.04	114.12	3.70	3.75	0.65	15.80	0.52	0.45		
			Joghurtos csirkés tészta	2 458.14	588.07	38.05	15.37	6.54	72.44	0.08	1.73		
			Összesen:	2 935.18	702.19	41.75	19.12	7.19	88.24	0.60	2.18		
1/7/2026 szerda	(00535) Felső Komló	E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	1.29	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 011.81	720.53	36.07	22.93	5.45	88.37	1.92	2.01		

1/8/2026 csütörtök (00535) Felső Komló	E	Sütőtökrémleves	634.06	151.69	3.72	3.96	0.66	25.06	1.85	0.93		
		Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
		Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Összesen:	3 021.91	722.94	31.81	22.88	4.57	95.97	3.37	3.54		
1/9/2026 péntek (00535) Felső Komló	E	Bableves	1 060.39	253.68	11.12	7.26	0.87	35.57	0.18	0.94		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	3 132.41	749.38	26.14	16.27	4.27	122.21	34.73	1.98		
1/10/2026 szombat (00535) Felső Komló	E	Karfiolleves	539.32	129.02	4.23	6.42	2.35	13.45	1.29	0.28		
		Sajtos sült grillkolbász	1 273.79	304.73	15.03	27.28	1.39	19.80	0.88	2.08		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	3 427.22	819.90	28.41	40.09	4.44	104.38	7.15	3.49		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!