

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Erdei gyümölcsmártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	17.08	0.37		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	Összesen:	4 745.50	1 135.29	48.26	46.62	17.83	127.38	29.30	3.11				
1/13/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Rántott hal	1 138.40	272.34	16.13	14.24	2.31	18.63	0.58	0.77		

1/13/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Sütőtökös burgonyapüré	720.25	172.31	4.48	1.28	0.60	34.68	2.32	1.73		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 663.48	1 115.66	42.90	32.73	9.54	155.38	44.94	5.21		
1/14/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

14/202	(00530)	U	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
			Összesen:	5 150.95	1 232.30	46.93	30.05	8.49	187.55	18.39	4.82		
1/15/2026	(00530)	T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	213.18	51.00	0.59	5.10	3.15	0.51	0.30	0.12		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Vöröslencse krémleves	278.91	66.73	1.29	3.91	0.96	6.38	0.79	0.45		
			Levesgyöngy	126.15	30.18	0.53	1.58	0.82	3.38	0.15	0.05		
			Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Összesen:	5 619.19	1 344.31	41.25	52.27	21.95	172.16	43.89	3.53		
1/16/2026	(00530)	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13		
		E	Alföldi betyárgulyás	884.88	211.69	12.25	9.95	3.49	17.84	0.86	0.99		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.72	0.84		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00530) Alsós Komló	U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 636.29	1 109.15	48.68	35.87	14.67	144.86	17.22	3.49		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!