

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Hagymás sertésborda	797.40	190.76	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			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	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
	Összesen:	5 119.85	1 224.84	54.43	32.47	9.48	172.93	17.93	6.05				
2/3/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		

2/3/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Zürichi sertéstokány	1 002.57	239.85	18.64	16.98	6.14	2.93	0.01	0.78		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		U	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	4 899.17	1 171.91	41.43	45.81	19.33	144.95	24.00	2.59		
2/4/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		E	Zöldségleves kölesgombóccal	364.95	87.31	2.70	2.25	0.31	12.43	0.28	0.70		
			Bajor sült grillkolbász	407.78	97.55	5.93	9.97	3.02	0.13	0.05	0.75		
			Fehérbabfőzelék	1 215.54	290.80	15.14	6.88	2.09	41.77	0.89	0.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Gouda sajt	448.06	107.19	7.48	8.23	4.61	0.67	0.00	0.61		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 990.02	1 193.79	52.64	39.85	13.41	154.40	14.12	5.32		

2/5/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Reszelt sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldségkrémleves	327.45	78.34	2.41	2.43	0.43	11.50	0.07	0.73		
		Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
		Tarhonyás hús	2 063.47	493.65	27.43	15.93	3.72	59.44	0.34	0.75		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		4 965.27	1 187.87	58.93	38.83	13.11	147.54	14.12	4.89		
2/6/2026 péntek (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	681.20	162.97	10.75	9.23	3.56	9.02	1.14	0.84		
		Szilvátólételes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	33.03	0.67		



ISKOLA ÉTTEREM

2/6/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 698.32	1 124.00	46.98	26.00	9.76	168.64	36.96	4.02		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!