

Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
			Tökmagos rántott hal	1 787.02	427.52	19.52	29.60	4.32	18.99	0.58	0.77		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Téliszalámis kockasajt	269.50	64.48	3.50	4.90	3.18	1.68	1.34	0.70		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Összesen:	5 222.48	1 249.41	50.73	45.00	11.70	154.67	39.94	5.74			
2/10/2026 kedd (00530) Alsós Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		

2/10/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	  	
			Grill csirkecomb	481.73	115.25	16.82	4.96	1.15	0.66	0.11	0.49	       	
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		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:	4 662.42	1 115.41	50.49	33.24	11.26	147.50	25.88	3.20		
2/11/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokis kuglóf	689.70	165.00	4.45	2.90	1.00	29.50	7.25	0.33	       	
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	       	
			Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		

11/202	(00530)	U	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	4 710.51	1 126.91	52.90	37.57	12.81	140.76	12.04	4.46		
2/12/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Halkrém	318.11	76.10	4.21	6.42	2.80	0.48	0.52	0.37		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Összesen:	4 909.65	1 174.56	48.66	39.16	14.01	156.13	30.35	3.00		
2/13/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16		
		E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	836.66	200.16	14.08	6.76	1.75	20.28	0.13	0.98		
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		U	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 761.35	1 138.71	42.55	34.12	14.88	160.90	26.71	3.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!