

Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/23/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Almás-fahéjas zabkása	1 018.89	243.75	9.62	4.49	1.63	40.75	9.99	0.42		
		E	Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		
			Mustáros kakukkfűves sertésragu	795.89	190.40	17.59	11.35	2.93	4.16	0.55	0.54		
			Petrezselymes rizs	1 277.51	305.62	5.77	6.73	0.78	55.10	0.39	0.84		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
			Vajas ízű margarin	444.54	106.35	0.06	12.00	3.30	0.06	0.03	0.05		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 730.76	1 131.61	43.46	42.34	11.38	141.64	13.21	3.93		
2/24/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		

2/24/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Húspogácsa	803.10	192.13	12.80	10.34	2.27	11.48	0.26	0.52		
			Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
			Összesen:	5 171.73	1 237.26	57.77	34.41	10.94	168.42	17.87	4.62		
2/25/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 028.25	1 202.81	42.25	41.73	15.11	157.93	25.64	4.00		

2/26/2026 csütörtök	(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	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges karfiollevés	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
			Karamellizált hagymás csirkemell	830.42	198.66	22.27	9.36	4.93	6.29	2.50	0.60		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
2/27/2026 péntek	(00530) Alsós Komló		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	4 945.31	1 183.08	58.67	29.68	10.92	174.28	31.51	2.52		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Tárkonyos harcsaraguleves	640.84	153.31	10.66	5.72	1.89	14.52	1.38	0.84		
			Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

2/27/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	4 821.24	1 153.42	41.10	39.16	16.04	155.51	29.53	2.79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!