





Tételes étlap 2026.04.06. - 2026.04.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2026 kedd (00577) Alsós szünidei étk.Komló	E Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
	Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
	Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
	Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	2 547.55	609.47	33.27	18.92	2.54	72.40	8.06	2.45		
4/8/2026 szerda (00577) Alsós szünidei étk.Komló	E Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		
	Sertésborda parasztosan	2 054.30	491.46	24.02	19.98	4.81	52.37	0.16	0.63		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	3 145.58	752.40	33.28	26.15	7.30	92.30	3.31	2.46	

4/9/2026 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	1 722.01	383.74	30.19	10.35	3.51	52.14	0.49	2.46		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	2 689.10	614.96	35.49	11.81	3.70	100.27	5.91	3.45		
4/10/2026 péntek (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
			Almás pite	2 256.78	539.90	8.52	22.11	9.98	76.53	16.30	0.55		
			Összesen:	3 203.16	766.31	25.25	28.88	11.51	100.82	16.43	1.69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!