

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		E	Vöröslencse krémleves	278.91	66.73	1.29	3.91	0.96	6.38	0.79	0.45		
			Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Kukoricás csirkemell	625.81	149.72	16.93	4.05	0.56	11.21	0.00	0.91		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 825.10	1 154.20	49.52	26.58	6.46	180.41	33.12	3.65		
4/21/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		

4/21/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Baconos-sajtos hal	968.50	231.70	17.80	15.29	6.09	4.81	0.86	1.37		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		U	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 110.33	1 222.57	47.33	38.56	14.54	166.76	29.59	4.74		
4/22/2026 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	Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			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		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 743.74	1 134.50	56.18	35.39	11.20	141.36	8.07	3.54		

4/23/2026 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
		Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Szerb rizses csirkemell	1 899.48	454.42	25.83	13.16	1.62	57.57	0.27	0.48		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
	U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	4 693.44	1 122.83	47.85	33.69	9.93	153.16	38.26	2.35		
4/24/2026 péntek (00530) Alsós Komló	T	Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Palócleves	873.52	208.98	11.77	9.67	3.16	18.23	1.52	1.31		
		Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	988.99	236.60	3.12	10.40	4.49	31.85	14.95	0.65		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		



ISKOLA ÉTTEREM

4/24/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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:	5 121.33	1 225.21	50.34	40.85	16.98	158.97	17.25	4.95		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!