





Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 hétfő (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E Sertésborda parasztosan (par.mentes)	1 811.84	433.45	22.98	17.30	4.31	45.18	0.00	0.90		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	2 725.86	652.11	25.77	21.11	7.12	88.76	32.20	1.14		
6/23/2026 kedd (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E Vöröslencse krémleves (tejmentes)	248.51	59.45	1.05	3.01	0.34	6.82	0.69	0.30		
		Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 628.40	389.57	25.05	7.59	1.74	55.50	0.50	1.12		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Összesen:	2 668.53	638.40	30.70	13.15	2.46	98.17	14.94	1.61		

6/24/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64		
		Borsos tokány (par.mentes)	902.47	215.90	17.76	14.61	4.39	3.06	0.00	0.83		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 597.34	621.24	26.79	22.99	5.35	75.27	1.40	2.39		

6/25/2026 csütörtök (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
			Rakott zöldbab (tej-par.mentes)	1 269.96	303.82	19.23	12.97	2.59	26.83	0.00	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
			Összesen:	2 529.17	605.07	26.40	17.80	3.28	80.64	0.84	2.20		
6/26/2026 péntek (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Májgaluska leves	629.68	150.64	12.04	4.05	0.92	16.09	0.32	0.41	 	
			Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 362.20	565.12	20.85	10.81	1.73	94.61	20.30	0.77		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!