

Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 hétfő	(00577)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Csirke nuggets	1 184.78	283.44	14.52	17.59	2.71	16.50	2.09	1.43		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Összesen:	2 641.37	631.47	22.89	19.08	2.94	89.02	24.39	2.07		
6/23/2026 kedd	(00577)	E	Vöröslencse krémleves	278.91	66.73	1.29	3.91	0.96	6.38	0.79	0.45		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 764.54	661.38	33.22	20.57	8.31	85.29	0.90	1.81		

6/24/2026 szerda (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Debreceni tokány	986.84	236.09	20.52	15.31	5.10	3.76	0.28	0.73		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 938.44	702.97	29.51	25.37	6.26	87.30	19.02	2.07		
6/25/2026 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk.Komló	E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
			Összesen:	3 108.16	743.59	25.38	33.58	9.54	80.84	1.88	1.42		

6/26/2026 péntek (00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Májgaluska leves	632.43	151.30	12.07	4.06	0.92	16.19	0.39	0.41		
		Mákos guba	1 734.40	414.93	14.12	11.79	3.70	61.78	17.48	0.76		
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 034.80	726.03	30.94	18.56	5.88	106.61	28.88	1.35		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!