

Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/29/2026 hétfő	(00577) Alsós szünidei étk.Komló	E	Bableves	765.23	183.07	7.32	6.09	0.73	24.45	0.13	0.85		
			Vajban sült petr. csirkecomb	580.00	138.75	16.86	7.51	2.99	0.85	0.02	0.49		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	2 660.20	636.40	31.41	18.87	4.32	83.44	5.15	1.81		
6/30/2026 kedd	(00577) Alsós szünidei étk.Komló	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70		
			Csirkepaprikás	795.54	190.32	16.72	11.17	3.00	4.43	1.06	1.09		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
			Összesen:	2 978.49	712.56	33.96	23.65	6.78	85.51	12.58	2.48		

7/1/2026 szerda (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Panírozott spenótos halfilé	1 470.27	351.74	11.00	10.17	1.14	22.02	1.10	1.20		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Őszibarack	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.01		
			Összesen:	2 588.61	619.28	18.72	13.28	1.78	72.38	8.99	4.00		
7/2/2026 csütörtök (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
			Bácskai rizseshús	2 107.52	504.19	22.93	19.78	3.83	57.95	0.41	1.84		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Összesen:	2 659.93	636.21	27.17	24.10	5.64	76.67	5.36	2.71		
7/3/2026 péntek (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Gulyásleves	729.65	174.56	11.01	6.38	1.53	17.81	0.29	1.02		
			Almás pite	2 256.78	539.90	8.52	22.11	9.98	76.53	16.30	0.55		
			Összesen:	2 986.43	714.46	19.53	28.49	11.51	94.34	16.59	1.57		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!