

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	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Bableves	1 060.39	253.68	11.12	7.26	0.87	35.57	0.18	0.94		
			Vajban sült petr. csirkecomb	874.94	209.31	21.16	13.21	6.01	1.36	0.05	0.84		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	3 391.63	811.39	40.14	26.72	7.60	100.55	6.22	2.25		
6/30/2026 kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	441.50	105.62	3.58	3.12	0.49	15.44	0.14	0.91		
			Csirkepaprikás	925.02	221.30	18.93	13.11	3.59	5.42	1.35	1.35		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 329.10	317.97	13.60	6.40	0.93	48.00	3.44	0.79		
			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:	3 355.17	802.68	38.41	27.23	7.61	94.86	13.33	3.10		

7/1/2026 szerda (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Csontleves	330.86	79.15	3.26	1.56	0.06	12.82	0.78	0.55		
			Panírozott spenótos halfilé	1 612.81	385.84	12.10	11.07	1.24	24.22	1.21	1.32		
			Burgonyapüré	737.77	176.50	4.85	1.30	0.75	35.10	2.90	2.15		
			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:	2 934.71	702.08	21.41	14.81	2.05	83.50	9.85	4.63		
7/2/2026 csütörtök (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Karalábéleves	554.53	132.51	4.11	5.39	2.26	16.53	1.81	0.79		
			Bácskai rizseshús	2 371.80	567.42	25.96	21.57	4.24	66.60	0.54	2.02		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Összesen:	3 044.88	728.29	31.08	27.06	6.50	88.96	6.35	2.94		
7/3/2026 péntek (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Gulyásleves	905.64	216.66	13.65	8.19	1.94	21.50	0.35	1.26		
			Almás pite	2 525.18	604.11	8.62	22.13	9.98	92.37	31.52	0.56		
			Összesen:	3 430.82	820.77	22.27	30.32	11.92	113.87	31.87	1.82		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!