

Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
			Cukkinis csirkés tészta (tejmentes)	1 920.37	459.42	26.30	9.72	2.34	65.03	1.06	0.82		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 434.16	582.34	29.12	11.56	2.56	87.71	13.06	1.09		
7/7/2026 kedd	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
			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:	2 771.34	662.99	30.76	15.69	1.90	98.37	25.58	1.38		



7/8/2026 szerda (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.13	0.44		
			Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Nektarin	184.86	44.22	0.75	0.36	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	3 150.65	753.75	36.07	22.10	5.59	99.52	0.89	2.37		

7/9/2026 csütörtök (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Budapest sertésragu (parm.mentes)	882.97	211.24	17.81	12.30	3.27	7.01	0.00	0.53		
		Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
		Petrezselymes rizs	1 264.08	302.41	5.69	6.71	0.78	54.45	0.00	1.19		
		Összesen:	2 509.58	600.38	25.49	21.42	4.29	75.30	0.83	2.63		



ISKOLA ÉTTEREM

7/10/2026 péntek (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Legényfogó leves (tejmentes)	623.43	149.15	15.92	3.24	0.54	13.80	0.00	0.75		
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22		
		Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
		Összesen:	2 923.68	699.45	30.11	13.72	1.82	112.72	15.68	1.97		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!