

Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő	(00577)	E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
			Cukkinis csirkés tészta sajttal	2 304.80	551.39	31.86	18.52	7.94	62.63	0.07	1.19		
			Összesen:	2 614.95	625.59	34.50	20.38	8.17	74.19	0.59	1.52		
7/7/2026 kedd	(00577)	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
			Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	2 795.74	668.83	33.47	20.11	6.98	87.36	32.56	3.96		

7/8/2026 szerda (00577)	Alsós szünidei éték.Komló	E	Zöldséges rizsleves	241.26	57.72	1.56	0.90	0.11	10.65	0.05	0.11		
			Húspogácsa szelet	854.56	204.44	10.72	13.25	4.44	10.06	0.12	0.50		
			Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	3 268.57	781.96	36.69	24.51	7.17	100.56	1.82	1.61		
7/9/2026 csütörtök (00577)	Alsós szünidei éték.Komló	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
			Petrezselymes rizs	1 277.51	305.62	5.77	6.73	0.78	55.10	0.39	0.84		
			Összesen:	2 718.05	650.26	28.26	24.69	4.55	77.47	1.10	1.90		
7/10/2026 péntek (00577)	Alsós szünidei éték.Komló	E	Legényfogó leves	748.38	179.04	16.65	5.67	2.12	15.07	1.03	0.70		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	33.03	0.67		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 792.90	668.16	25.70	12.00	3.12	109.18	34.06	1.38		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!