

Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/13/2026 hétfő	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Rakott kelkáposzta	1 416.58	338.89	22.48	16.90	5.08	23.83	1.70	1.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	2 693.70	644.42	31.12	22.67	5.94	75.80	1.94	2.59		
7/14/2026 kedd	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Halpaprikás	699.85	167.43	13.38	10.03	2.93	4.95	1.13	0.44		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 622.74	627.45	25.58	18.15	3.90	92.29	1.72	1.62		

7/15/2026 szerda (00577)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	345.81	82.73	2.91	3.44	0.94	9.91	0.44	0.32		
		Füstölt sajtos sertésragu	979.91	234.43	20.94	12.70	4.95	9.24	1.08	0.69		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Összesen:	2 596.66	621.21	29.53	22.86	6.67	73.98	1.87	1.26		
7/16/2026 csütörtök (00577)	E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 424.07	579.92	32.62	19.17	3.80	66.36	1.88	2.94	

7/17/2026 péntek (00577) Alsós szünidei étk.Komló	E	Babgulyás	1 031.51	246.77	15.72	9.33	1.88	24.61	0.13	0.94		
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 056.19	731.15	29.70	22.48	4.34	101.21	15.12	1.59		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!