

Tételes étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/20/2026 hétfő	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Tökmagos rántott hal	1 377.97	329.66	22.91	16.97	3.16	19.36	0.58	0.78		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	2 913.53	697.02	35.08	20.92	3.90	88.67	6.02	1.78		
7/21/2026 kedd	(00577) Alsós szünidei étk. Komló	E	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Tarhonya köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.74		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	2 767.78	662.02	31.08	21.05	5.83	85.31	2.15	2.37		

7/22/2026 szerda (00577)	E	Alsós szüneli étk.Komló										Allergen icons: Milk, Egg, Wheat, Soy, Fish, Shellfish, Nuts, Sesame, Mustard, etc.									
		Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35											
		Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77											
		Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75											
		Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54											
		Összesen:	2 483.47	594.01	25.51	14.69	2.66	86.56	1.21	2.41											
7/23/2026 csütörtök (00577)	E	Alsós szüneli étk.Komló										Allergen icons: Milk, Egg, Wheat, Soy, Fish, Shellfish, Nuts, Sesame, Mustard, etc.									
		Meggyleves	537.28	128.54	2.96	1.05	0.38	25.85	11.99	0.37											
		Töltött csirkecomb	865.97	206.92	20.34	10.39	3.48	7.21	0.44	1.46											
		Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84											
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70												
		Összesen:	2 696.10	644.76	30.16	18.97	4.75	85.95	14.15	3.37											

7/24/2026 péntek (00577) Alsós szünidei étk.Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves	674.83	161.44	14.16	5.34	1.98	13.92	0.97	0.75		
		Gyúrús fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 018.27	722.07	21.76	33.64	16.18	82.02	17.77	2.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!