

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő (00530) Alsós Komló		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	655.22	156.75	5.28	0.55	0.00	32.45	0.00	0.66		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94		
			Meggymártás	1 135.10	271.55	3.07	13.16	3.88	34.19	17.08	0.38		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
		U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 633.28	1 108.43	42.90	40.66	8.62	139.16	27.28	4.05		
9/8/2026 kedd (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		

9/8/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Milánói makaróni	2 395.40	573.06	26.25	25.37	8.67	58.77	3.82	1.20		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	337.33	80.70	2.79	7.20	4.80	1.17	1.14	0.60		
			Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 058.00	1 210.05	49.45	44.90	18.47	147.73	12.60	3.51		
9/9/2026 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
			Lenmagos rántott hal	1 682.11	402.42	18.57	27.54	3.84	18.73	0.58	0.78		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Összesen:	6 205.01	1 484.32	49.20	67.71	22.68	164.06	36.26	5.79		
9/10/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Natúr szendvicskrém	231.57	55.40	0.56	5.40	4.20	1.22	1.00	0.13		



9/10/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Babfőzelék	1 119.16	267.74	12.95	7.71	2.18	36.36	0.89	0.77		
			Dinó figurák	619.31	148.16	5.70	7.38	1.53	13.81	0.42	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Összesen:	5 276.91	1 262.41	43.86	29.85	11.19	197.74	31.23	5.05		
9/11/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Snidlinges májgombóclevés	709.70	169.78	12.61	5.03	1.03	18.09	0.58	0.45		
			Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61		
			Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		



ISKOLA ÉTTEREM

'11/202	(00530,	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Összesen:	4 619.53	1 105.15	48.45	27.03	12.34	164.66	48.80	2.98	

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!