

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35	        	
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 811.96	433.48	15.14	16.42	4.78	54.28	16.48	1.64	        	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  	
			Összesen:	5 535.81	1 324.23	47.68	45.04	16.57	180.69	33.37	3.35		
9/15/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	        	
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30	        	

9/15/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	4 930.81	1 179.62	55.25	34.59	13.12	162.95	29.62	3.66		
	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves vajgaluskával	324.59	77.65	1.93	3.23	0.90	10.07	0.53	0.85	      	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 445.08	1 302.65	55.24	51.26	19.97	151.65	29.43	3.85		

9/17/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Chocexi Flakes	648.74	155.20	3.32	2.08	0.72	29.60	12.40	0.11		
		E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Szerb rizses csirkemell	1 899.48	454.42	25.83	13.16	1.62	57.57	0.27	0.48		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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:	4 649.33	1 112.28	47.60	27.54	6.98	166.12	39.29	2.83		
9/18/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			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	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
			Túrógombóc	2 109.46	504.66	11.88	9.06	2.75	89.76	22.84	1.53		



mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/18/2026 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	0.80	0.60		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		Összesen:	5 284.38	1 264.20	54.72	30.02	11.65	186.47	25.27	4.83		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!