

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Paradicsomos káposzta	1 097.02	262.45	5.72	6.22	0.67	43.87	25.58	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Összesen:	5 614.53	1 343.07	54.89	43.54	15.26	182.29	28.84	3.61		
10/13/2026 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	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 159.40	277.37	18.73	12.44	3.38	7.22	0.59	0.70		

10/13/2026 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
			Összesen:	5 269.72	1 260.71	53.14	43.64	14.16	145.13	14.59	4.47		
10/14/2026 szerda	(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	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
			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		
		U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 616.53	1 104.43	47.27	25.81	7.92	161.56	7.28	3.58		

10/15/2026 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			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		
		E	Felesborsóleves	609.33	145.77	7.24	2.03	0.28	24.36	0.44	0.71	       	
			Csirkés arrabbita	688.62	164.74	19.94	6.17	0.90	6.53	3.60	0.46		
			Masni tészta	1 222.93	292.57	8.40	5.41	0.88	52.50	0.00	0.20	 	
			Parmezán sajt	188.34	45.06	3.22	3.47	2.14	0.19	0.00	0.21	 	
		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:	5 081.30	1 215.62	58.88	31.35	12.08	173.83	33.01	3.10			

10/16/2026 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tojáskrém	317.59	75.98	4.19	5.22	1.60	0.37	0.30	0.46	  	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	674.83	161.44	14.16	5.34	1.98	13.92	0.97	0.75	       	
			Császármorzsa	2 038.84	487.76	13.14	16.98	4.23	69.67	0.00	0.90	  	
			Gyümölcsöntet	166.97	39.94	0.54	0.08	0.00	8.65	2.50	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2026 péntek (00530) Alsós Komló	U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 116.66	1 224.08	52.95	39.80	13.10	157.31	5.21	4.36		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!