

Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 hétfő (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		
			Mozzarellás csirkemell	855.71	204.71	26.78	9.78	4.40	2.14	0.00	0.97		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Tejkrémszelet	501.60	120.00	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13		
			Összesen:	2 664.25	637.24	38.91	20.02	8.03	76.41	16.84	2.80		
10/27/2026 kedd (00577)	Alsós szünidei étk. Komló	E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Natúr szelet	777.34	185.97	17.38	11.18	2.84	3.73	0.08	0.76		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			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:	2 865.90	685.63	37.41	20.37	4.19	84.42	2.33	2.34		

10/28/2026 szerda (00577)	Alsós szünidei éték.Komló	E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
			Töltött csirkecomb	865.97	206.92	20.34	10.39	3.48	7.21	0.44	1.46		
			Barna rizs	1 273.93	303.61	5.70	6.72	0.78	54.98	0.44	0.26		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	2 996.72	715.51	29.36	25.05	7.85	90.52	10.32	2.62		
10/29/2026 csütörtök (00577)	Alsós szünidei éték.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34		
			Lasagne	1 751.37	418.99	25.36	16.35	6.08	41.48	5.23	1.67		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	2 513.07	601.08	30.77	23.80	10.92	66.02	17.28	2.34		
10/30/2026 péntek (00577)	Alsós szünidei éték.Komló	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	836.66	200.16	14.08	6.76	1.75	20.28	0.13	0.98		
			Mákos nudli	2 413.99	575.76	15.15	14.50	2.32	96.16	19.98	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 396.06	810.71	29.63	21.66	4.07	123.44	20.11	1.59		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!