

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	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Kertészleves	313.97	74.96	3.31	1.50	0.22	11.74	0.52	0.90		
			Mozzarellás csirkemell	969.57	231.95	30.23	11.16	5.02	2.37	0.00	1.14		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	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:	2 921.37	698.73	43.50	22.01	8.73	82.55	16.94	3.19		
10/27/2026 kedd	(00578) Felsőszűnidei étk. Komló	E	Tarhonyaleves	362.49	86.72	2.29	2.31	0.24	13.70	0.72	0.99		
			Natúr szelet	897.46	214.70	19.64	12.93	3.23	4.66	0.13	0.98		
			Zöldborsófőzelék	1 067.05	255.28	13.42	6.93	0.96	34.17	1.70	0.28		
			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:	3 195.45	764.46	41.79	23.75	4.79	91.93	2.73	2.80		

10/28/2026 szerda (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Köménymaglevés	350.70	83.90	1.48	4.35	1.16	8.83	0.14	0.10		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
			Barna rizs	1 363.86	325.04	6.10	7.20	0.84	58.86	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:	3 363.43	803.04	33.49	29.50	9.37	97.84	10.56	3.05		
10/29/2026 csütörtök (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	406.35	97.06	3.12	2.36	0.32	15.43	0.73	0.38		
			Lasagne	2 020.10	483.28	29.72	19.52	7.34	45.87	6.04	1.83		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	2 857.83	683.54	35.69	27.52	12.25	73.09	18.23	2.54		
10/30/2026 péntek (00578)	Felsőszünidei ét.k.Komló	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 041.62	249.19	17.43	8.68	2.22	24.76	0.18	1.29		
			Mákos nudli	2 684.89	640.26	17.10	15.22	2.32	108.76	19.98	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 871.92	924.24	34.93	24.30	4.54	140.52	20.16	1.90		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!