

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/5/2026 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
				Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
				Paradicsomos káposzta (szőlőc.)	1 065.76	254.97	5.72	6.22	0.67	41.89	5.60	0.69		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
						Összesen:	2 660.65	636.52	29.69	19.52	3.91	81.38	5.92	2.87
1/6/2026 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Vadas tokány (mustár nélkül)	746.41	178.57	17.38	10.26	2.74	3.92	0.00	0.79		
				Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
				Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
				Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
					Összesen:	2 858.54	683.87	29.19	26.17	10.77	80.96	1.62	2.32	

1/7/2026 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
		Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 615.27	625.66	32.51	14.49	1.94	87.04	1.14	3.02		

1/8/2026 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	3 022.52	723.09	23.82	14.68	2.84	122.87	5.06	2.78		



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2026 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18		
		Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
		Zöldséges kuszkusz	1 342.20	298.52	9.25	6.98	0.74	44.87	0.02	1.45		
		Összesen:	2 913.93	674.53	41.74	22.81	3.93	70.25	0.13	3.02		



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2026 szombat (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Flekken szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 348.29	561.80	27.44	17.42	3.56	71.95	0.13	1.97		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!