

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	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236.71	56.63	1.56	1.09	0.13	9.92	0.00	1.11		
				Paradicsomos káposzta (gluténment.)	1 078.99	258.13	6.16	8.89	1.12	34.94	26.55	0.91		
				Sertésült csíkok (gluténmentes)	918.95	219.85	19.43	13.08	3.28	5.58	0.23	1.27		
				Összesen:	2 234.65	534.61	27.15	23.06	4.53	50.44	26.78	3.29		
1/6/2026 kedd	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (diab-gluténmentes)	390.08	93.32	2.78	3.85	0.71	11.01	0.04	0.39	  	
				Joghurtos csirkés tészta (diab-gluténment.)	1 787.70	427.68	29.07	14.44	6.22	42.77	1.55	1.64	 	
			Összesen:	2 177.78	521.00	31.85	18.29	6.93	53.78	1.59	2.03			

1/7/2026	szerda	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	278.58	66.65	0.67	2.88	0.35	8.80	0.26	0.37		
					Burgonyafőzelék (diab.-gluténment)	1 048.78	250.90	4.77	8.14	2.94	38.19	1.39	1.03	 	
					Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	0.82		
					Összesen:	2 071.90	495.67	28.30	18.52	4.26	51.50	1.99	2.22		



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2026 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sütőtökrémleves (gluténmentes)	308.62	73.83	1.97	2.69	0.50	10.34	0.00	0.65		
		Tavaszi rizseshús (diab-gluténment.)	1 475.21	352.92	19.94	13.37	2.90	37.70	0.00	1.78		
		Összesen:	1 783.83	426.75	21.91	16.06	3.40	48.04	0.00	2.43		

1/9/2026 péntek (00622)	Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Babgulyás (gluténmentes)	994.32	237.88	15.92	10.99	2.26	18.32	0.15	1.41		
			Sült csirkecomb (gluténmentes)	745.71	178.40	21.03	9.88	1.84	1.13	0.00	0.43		
			Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	602.24	8.60	8.44	1.54	0.14	23.54	0.00	6.98		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 487.68	459.67	45.79	22.81	4.24	49.99	0.15	8.83		
1/10/2026 szombat (00622)	Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
			Flekkén szelet (gluténmentes)	933.59	223.35	19.34	13.15	3.30	6.25	0.21	0.98		
			Töltött burgonya (diab)	646.71	154.72	4.13	0.33	0.04	33.00	0.00	0.61		
			Összesen:	1 879.88	449.74	25.32	15.75	3.62	49.85	0.40	1.87		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!