

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	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	0.91		
			Sertésült csíkok	922.68	220.74	19.82	12.97	3.24	5.89	0.20	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 087.25	738.58	33.49	23.49	4.56	93.85	28.73	3.53		
1/6/2026 kedd	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93	 	
			Vadas tokány (TEJMENTES)	935.75	223.86	19.93	12.52	3.33	7.39	1.53	1.14	   	
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56	 	
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 087.16	738.56	32.89	22.35	4.69	99.04	14.60	2.63		
1/7/2026 szerda	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
			Magyaros burgonyafőzelék	980.83	234.65	5.59	4.21	0.47	42.64	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		

17/2021		(	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		)		Összesen:	3 033.62	725.74	35.61	17.19	2.20	102.63	1.30	3.16		
1/8/2026 csütörtök	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
				Tavaszi rizseshús	2 155.96	515.78	25.24	15.23	3.31	68.74	0.00	1.81		
				Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
				Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
				Összesen:	2 955.86	707.14	27.26	16.35	3.55	115.62	51.96	2.64		
1/9/2026 péntek	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.14	1.43	 	
				Szilvaslepény (TEJMENTES)	2 892.15	691.90	14.11	20.33	2.16	111.95	20.30	0.22		
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				Összesen:	4 257.11	1 018.45	33.72	31.82	4.45	147.36	20.44	1.66		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2026 szombat (00537) Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28		
		Flekken szelet	893.43	213.74	19.59	12.94	3.23	4.46	0.16	0.88		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	2 963.70	709.02	30.52	21.83	4.22	94.96	5.12	2.00		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!