

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Erdei gyümölcs mártás (gluténmentes)	1 129.87	270.30	3.32	13.00	3.96	34.28	17.13	0.37	 	
			Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
			Összesen:	2 365.26	565.85	24.76	20.66	6.33	68.62	17.37	2.03		
1/13/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	636.47	152.27	1.57	3.20	0.38	28.07	17.23	0.74	 	
			Sült csirkemell	467.82	111.92	19.88	2.76	0.44	1.64	0.14	0.94		
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 595.38	620.91	28.69	13.88	1.71	93.00	21.71	3.21		

1/14/2026 szerda (00532)	E	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
			734.86	175.80	17.01	10.75	2.81	2.43	0.10	0.56		
			977.83	233.93	11.05	6.22	0.95	32.20	1.59	0.27	 	
			512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	2 857.53	683.62	31.72	20.25	4.16	89.14	3.19	2.44		
1/15/2026 csütörtök (00532)	E	Lencseleves (GLUTÉNMENTES)	675.60	161.63	7.61	3.56	0.37	24.27	0.32	0.72		
		Rántott hal (GLUTÉNMENTES)	1 095.99	262.20	14.33	14.63	2.37	11.41	0.05	0.78	  	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Összesen:	2 715.07	649.54	28.11	18.72	2.80	83.36	1.70	2.82		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves	598.49	143.18	11.37	5.85	1.53	10.69	0.04	0.35		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 666.01	398.57	9.04	15.16	6.92	55.18	4.07	0.83		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 380.83	569.58	20.73	21.33	8.45	71.47	4.11	1.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!