

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/12/2026 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
				Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
				Kapormártás, Főtt burgonya (TEJMENTES, SZŐLŐCUKORRAL)	1 329.19	317.99	5.95	6.41	0.72	58.29	0.83	0.61		
				Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
				Összesen:	2 802.00	670.34	30.70	14.69	3.05	101.36	0.94	2.26		
1/13/2026 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	610.77	146.12	2.83	3.26	0.38	25.41	2.88	0.78		
				Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
				Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
				Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
				Összesen:	2 511.48	600.83	30.15	14.44	1.80	85.87	3.01	3.04		

1/14/2026 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldborsófőzelék (tejmentes, szőlőcukorral)	930.39	222.58	10.43	5.65	0.56	32.00	1.16	0.23		
		Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.05	0.70	 	
		Párolt sertésszelet	732.37	175.21	17.17	10.70	2.79	2.34	0.08	0.61	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 508.76	600.18	34.39	19.32	3.82	69.53	1.44	1.99		

1/15/2026 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Lencseleves (TEJMENTES)	689.88	165.04	8.38	3.53	0.37	24.64	0.11	0.72		
		Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85		
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 830.77	677.21	30.72	18.38	2.67	94.50	1.18	2.61		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35		
		Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50		
		Összesen:	2 788.97	667.22	25.19	15.90	2.87	104.56	19.98	1.85		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!