

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	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Erdei gyümölcs-mártás (tejmentes)	906.60	216.89	2.01	7.96	0.90	33.96	17.31	0.30		
			Főtt hús	532.36	127.36	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
			Összesen:	2 383.52	570.22	24.21	19.49	3.66	73.66	17.55	1.56		
1/13/2026 kedd	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	0.74	 	
			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		
			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:	2 598.79	621.72	28.88	14.60	1.75	91.67	21.67	3.01		

1/14/2026 szerda (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 594.01	620.58	34.01	19.10	3.82	75.42	2.08	2.00		
1/15/2026 csütörtök (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Lencseleves (TEJ-TOJÁSMENTES)	677.84	162.16	7.84	3.50	0.34	24.46	0.30	0.72		
			Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	2 498.33	597.68	27.30	15.42	5.61	83.57	11.08	2.63		



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Sertésraguleves (tej-tojásmentes)	589.86	141.11	10.95	5.37	1.39	11.86	0.24	0.35		
		Almás pite (tej-tojásmentes)	2 123.98	508.13	8.35	18.83	8.41	76.55	16.33	0.57		
		Összesen:	2 713.84	649.24	19.30	24.20	9.80	88.41	16.57	0.92		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!