

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	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
				Kapormártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 157.73	276.97	5.83	8.32	1.21	43.11	10.09	0.85	 	
				Főtt hús	598.91	143.28	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
				Összesen:	1 960.91	469.12	26.56	16.79	3.84	51.15	10.19	2.14		
1/13/2026 kedd	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	382.76	91.57	1.52	4.10	0.49	10.94	18.37	0.83	 	
				Kukoricás rizs (diab-gluténmentes)	969.17	231.86	4.54	6.02	0.71	39.60	0.00	0.79		
				Sült csirkemell (gluténmentes)	522.41	124.98	22.34	3.23	0.50	1.39	0.17	1.16		
				Összesen:	1 874.34	448.41	28.40	13.35	1.70	51.93	18.54	2.78		

1/14/2026	szerda (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténmentes)	258.58	61.86	1.15	2.07	0.24	9.39	0.24	0.93		
				Zöldborsófőzelék (diab- gluténmentes)	1 117.35	267.31	12.78	7.41	1.12	35.92	0.11	0.28	 	
				Párolt sertésszelet (gluténmentes)	829.39	198.42	19.16	12.05	3.15	2.95	0.15	0.78		
				Összesen:	2 205.32	527.59	33.09	21.53	4.51	48.26	0.50	1.99		

1/15/2026 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Lencseleves (gluténmentes)	612.36	146.50	6.36	4.37	0.47	19.99	0.24	0.94		
		Rostonhal (gluténmentes)	551.65	131.97	13.71	8.13	1.50	0.00	0.00	0.61		
		Tört burgonya (diab)	646.71	154.72	4.13	0.33	0.04	33.00	0.00	0.61		
		Összesen:	1 810.72	433.19	24.20	12.83	2.01	52.99	0.24	2.16		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2026 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	747.36	178.80	14.03	7.71	1.95	12.66	0.04	0.38		
		Sajtos-tejfölös tészta (gluténmentes)	1 376.51	329.31	10.90	15.29	8.85	36.25	3.66	0.97		
		Összesen:	2 123.87	508.11	24.93	23.00	10.80	48.91	3.70	1.35		

.....

.....

ÜzletvezetőKonyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!