

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
			Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.00	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 751.36	658.22	33.69	19.17	3.40	85.40	0.15	2.08		
1/20/2026 kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Grill csirkecomb	516.43	123.55	16.73	6.02	1.26	0.46	0.00	0.49		
			Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
			Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Összesen:	2 300.07	550.25	27.71	16.85	2.69	71.05	0.00	2.16		

1/21/2026 szerda (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszegeg. Komló	E	Znaimi sertéscomb (tejmentes- fruktózszegegény)	857.37	205.11	17.52	13.09	3.54	4.03	0.49	0.83		
			Olasz zöldségleves	248.20	59.26	1.99	1.46	0.20	9.21	0.38	0.68	  	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	2 386.59	570.83	28.18	15.78	3.85	76.64	0.90	2.38		



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2026 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 885.69	690.21	37.34	21.92	4.96	84.72	0.49	1.45		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2026 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Gulyásleves	725.06	173.46	10.95	6.36	1.53	17.64	0.18	1.02		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
		Összesen:	2 484.54	594.39	23.19	15.16	3.73	90.36	1.21	1.82		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!