

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő	(00613)	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			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:	2 581.32	617.54	32.57	16.58	3.09	82.16	0.35	1.48		
1/20/2026 kedd	(00613)	E	Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.30	0.92		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	2 743.10	656.24	27.97	17.52	3.12	95.26	5.30	2.45		

1/21/2026 szerda (00613)	E	Olasz zöldségleves (tojásmentes)	232.79	55.69	1.33	1.34	0.16	9.27	0.52	0.69		
			864.57	206.84	17.59	13.10	3.54	4.32	0.72	0.95	 	
			922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		Összesen:	2 552.88	610.74	28.07	16.15	3.81	85.39	1.27	2.52		
1/22/2026 csütörtök (00613)	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	2 658.60	636.03	22.94	16.99	3.54	94.71	19.54	2.84		



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Gulyásleves (tej-tojásmentes)	626.24	149.82	10.17	6.23	1.49	12.84	0.17	1.00		
		Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	2 655.68	635.34	24.26	13.39	3.01	102.47	1.04	3.00		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!