

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	(00622)	E	Zöldségleves (gluténmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Chilis bab (diab.-gluténmentes)	1 612.50	385.77	25.13	14.31	2.87	38.34	0.04	0.74		
			Összesen:	1 896.00	453.59	26.35	16.40	3.12	49.07	0.28	1.05		
1/20/2026 kedd	(00622)	E	Tojásleves (gluténmentes)	307.72	73.62	2.34	4.75	0.81	5.01	0.04	0.84		
			Rizi-bizi (gluténmentes)	976.64	233.65	5.45	4.88	0.56	41.67	0.00	0.50		
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
			Grill csirkecomb (gluténmentes)	674.34	161.32	23.01	7.29	1.63	0.70	0.00	1.25		
		Összesen:	2 062.72	493.48	31.97	17.06	3.02	51.93	6.04	2.83			

1/21/2026	szerda	(00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (gluténmentes)	278.93	66.73	1.61	1.66	0.20	10.95	0.72	0.91		
					Znaimi sertéscomb (gluténmentes)	1 109.96	265.54	20.25	18.18	6.04	4.78	1.29	1.09	 	
					Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
					Összesen:	2 076.55	496.78	26.18	20.65	6.34	49.88	2.01	2.41		



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2026 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Tarhonyás hús (diab-gluténmentes)	1 705.48	408.01	25.30	18.00	4.23	35.05	1.68	0.76		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Összesen:	2 031.64	486.04	27.95	20.28	4.50	46.35	6.71	1.79		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2026 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Gulyásleves (gluténmentes)	726.05	173.70	12.30	7.98	1.89	12.71	0.20	1.25		
		Sertéssült (gluténmentes)	978.37	234.06	21.46	13.87	3.57	5.32	0.23	0.79		
		Sárgarépás rizs (diab.)	875.12	209.36	3.56	6.68	0.77	33.43	0.00	0.85		
		Összesen:	2 579.54	617.12	37.32	28.53	6.23	51.46	0.43	2.89		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!