

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	(00641)	E	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Chilis bab	2 099.16	502.19	31.58	15.82	3.03	57.74	0.00	0.95		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 938.60	703.01	37.70	19.11	3.58	92.57	0.39	1.71		
1/20/2026 kedd	(00641)	E	Lebbencsleves (tojásmentes)	602.70	144.19	2.60	5.18	1.27	21.21	0.35	1.15		
			Grill csirkecomb	754.81	180.58	23.01	9.44	1.86	0.68	0.00	0.85		
			Rizi-bizi	1 590.52	380.51	9.25	7.83	0.89	67.72	0.00	0.81		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Összesen:	3 329.83	796.62	36.35	22.83	4.04	109.76	6.34	3.05		

1/21/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (tojásmentes)	278.93	66.73	1.61	1.66	0.20	10.95	0.72	0.91		
			Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	1 007.88	241.12	19.93	15.25	4.07	5.67	0.87	1.22	 	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	2 832.01	677.51	31.20	18.94	4.42	92.45	1.62	3.01		
1/22/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 319.07	554.80	26.90	19.57	4.43	65.85	3.03	0.74		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 027.77	724.34	29.86	21.83	4.68	98.83	20.26	2.25		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Gulyásleves (tojásmentes)	886.09	211.98	12.95	8.13	1.91	21.10	0.44	1.26		
		Pogácsa (TEJ- TOJÁSMENTES)	1 933.46	462.55	13.34	9.76	2.44	80.75	1.48	1.82		
		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:	3 689.25	882.60	32.38	19.03	4.35	143.41	2.03	3.69		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!