

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	288.14	68.93	2.00	1.74	0.21	10.95	0.22	0.27	 	
			Spenót, Főtt burgonya (GLUTÉNMENTES)	1 316.78	315.02	9.79	7.35	1.37	50.24	0.28	0.35	 	
			Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 616.75	626.02	19.30	15.78	3.28	92.88	1.85	1.65		
1/27/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	274.36	65.64	1.29	1.46	0.17	11.30	0.25	0.91	 	
			Borsos tokány	932.32	223.04	17.77	14.71	4.42	4.44	0.22	0.92		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Összesen:	2 621.45	627.14	25.81	23.04	5.39	77.56	3.97	2.26		

1/28/2026 szerda (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Zöldborsóleves	392.94	94.01	3.45	1.82	0.21	15.49	0.25	0.28		
			Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	820.08	196.19	14.93	11.98	3.66	6.04	1.15	0.61	  	
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
			Összesen:	2 622.37	627.37	21.48	19.56	4.57	87.43	15.75	1.42		
1/29/2026 csütörtök (00532)	E	Alsós gluténmentes Komló	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Vagdalt	1 002.68	239.88	9.78	18.31	5.08	6.29	0.00	0.40		
			Zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES)	912.64	218.33	5.72	10.44	3.26	24.13	1.40	0.75	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 812.20	672.78	18.88	31.59	8.64	71.51	2.55	2.71		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.32	0.99		
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Összesen:	2 570.25	614.90	22.11	13.69	2.33	98.14	4.01	2.17		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!