

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	(00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14			
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24			
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 723.29	651.50	35.59	14.20	1.77	92.38	2.01	2.11			
1/27/2026 kedd	(00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21			
			Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92			
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22			
			Összesen:	2 602.48	622.60	26.05	22.91	5.35	76.76	3.94	2.26			

1/28/2026 szerda (00613)	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.27	0.59	 	
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	2 506.27	599.59	27.18	16.85	2.95	86.35	12.51	1.89		
1/29/2026 csütörtök (00613)	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.14	0.75	 	
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 615.79	625.80	23.54	23.37	5.62	76.88	0.32	2.69		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	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:	2 572.49	615.43	22.34	13.63	2.31	98.33	3.99	2.17		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!