

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	(00622)	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	250.31	59.88	2.37	2.15	0.25	7.49	0.01	0.27	 	
			Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 207.16	288.79	9.23	9.68	1.68	39.35	0.25	0.36	 	
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
		Összesen:	1 971.97	471.76	19.85	19.18	4.18	47.37	0.56	0.90			
1/27/2026 kedd	(00622)	E	Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 	
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
			Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 058.92	253.33	19.99	17.15	5.08	4.30	0.25	0.99		
		Összesen:	2 205.69	527.68	26.02	24.77	5.96	48.66	4.27	2.34			

1/28/2026	szerda (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
				Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
				Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	936.84	224.12	16.38	14.45	4.41	5.95	1.50	0.71	  	
				Összesen:	2 114.44	505.85	21.86	22.03	5.30	52.52	3.03	1.47		

1/29/2026 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	1.11		
		Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 054.43	252.26	6.69	12.18	3.81	27.57	1.63	0.86		
		Vagdalt (gluténmentes)	1 171.21	280.19	11.82	20.91	5.98	7.81	0.00	0.45		
		Összesen:	2 505.78	599.47	20.31	34.19	9.92	47.62	1.63	2.42		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Túrós metélt (diab-gluténmentes)	1 456.14	348.36	15.20	16.37	7.21	33.92	16.02	0.49		
		Lencsegulyás (diab-gluténmentes)	909.12	217.49	16.68	8.40	1.92	18.27	0.16	1.22		
		Összesen:	2 365.26	565.85	31.88	24.77	9.13	52.19	16.18	1.71		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!