

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	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	371.01	88.62	3.57	2.36	0.30	12.93	0.07	0.27		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
			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:	3 061.77	732.34	26.97	19.80	3.74	103.03	2.52	1.26		
1/27/2026 kedd	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
			Borsos tokány	1 060.42	253.69	20.14	17.11	5.07	4.43	0.24	0.99		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Összesen:	3 047.43	728.90	30.76	26.90	6.23	89.35	4.32	2.35		

1/28/2026 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldborsóleves	489.84	117.03	5.11	2.45	0.30	18.19	0.08	1.17		
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	848.40	202.97	16.72	11.45	2.45	7.13	0.41	0.69		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 915.08	697.23	31.96	20.53	3.57	98.02	12.49	2.09		
1/29/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	343.88	82.27	2.51	1.89	0.24	13.60	0.00	1.29		
			Vagdalt szelet	1 123.17	268.70	13.14	17.78	5.53	13.33	0.16	1.00		
			Magyaros zöldbabfőzelék	764.54	182.90	6.07	7.19	0.74	23.02	0.00	0.79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 932.94	701.66	27.02	28.46	6.81	81.05	0.31	3.54		
1/30/2026 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24		
			Burgonyás tészta	2 294.49	548.92	16.94	9.65	1.29	97.18	0.41	0.94		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 508.95	839.46	37.92	18.39	3.21	128.48	2.07	2.98		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!