

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	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	367.50	87.92	2.84	2.24	0.25	13.77	0.27	0.28		
			Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			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:	3 226.78	771.95	42.79	18.93	2.32	104.35	2.42	2.37		
1/27/2026 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	335.63	80.29	1.85	1.75	0.19	13.77	0.27	0.94		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			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:	3 026.90	724.14	29.88	26.74	6.17	89.43	4.51	2.37		

1/28/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	469.30	112.27	4.23	2.29	0.24	18.27	0.27	1.18		
			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:	2 894.54	692.47	31.08	20.37	3.51	98.10	12.68	2.10		
1/29/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	0.91		
			Vagdalt szelet (tojásmentes)	1 101.07	263.42	12.71	17.40	5.44	13.31	0.16	0.99		
			Magyaros zöldbabfőzelék	764.54	182.90	6.07	7.19	0.74	23.02	0.00	0.79		
			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:	2 958.29	707.73	26.86	27.53	6.67	84.49	0.34	3.24		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	1 152.42	275.70	19.87	8.61	1.90	29.17	0.37	1.23		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 865.97	446.40	6.74	7.97	0.95	84.76	2.76	0.57		
		Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
		Összesen:	3 066.39	733.58	27.09	16.66	2.85	115.85	4.65	2.60		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!