

## Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

|                   | Diéta                               |   | Étlap tétel                         | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fogy. ár |
|-------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3/2/2026<br>hétfő | (00532)<br>Alsós gluténmentes Komló | E | Zöldséges rizsleves                 | 239.42       | 57.28          | 1.53        | 0.89     | 0.10           | 10.59          | 0.00      | 0.70   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                   |                                     |   | Sertéssült                          | 790.86       | 189.20         | 17.18       | 11.28    | 2.88           | 4.32           | 0.19      | 0.84   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                   |                                     |   | Lencsefőzelék (GLUTÉNMENTES)        | 1 457.27     | 348.63         | 17.42       | 9.11     | 2.39           | 47.81          | 1.56      | 0.71   |      |          |
|                   |                                     |   | Gluténmentes baguett                | 512.05       | 122.50         | 1.45        | 1.55     | 0.20           | 23.50          | 1.15      | 0.85   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                                     |   | Összesen:                           | 2 999.60     | 717.61         | 37.58       | 22.83    | 5.57           | 86.22          | 2.90      | 3.10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
| 3/3/2026<br>kedd  | (00532)<br>Alsós gluténmentes Komló | E | Lebbencsleves                       | 496.42       | 118.76         | 2.12        | 4.30     | 1.07           | 17.42          | 0.30      | 0.92   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                   |                                     |   | Mexikói sertéstokány (gluténmentes) | 844.34       | 202.00         | 15.32       | 9.97     | 2.32           | 10.87          | 2.07      | 0.53   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                                     |   | Párolt rizs                         | 1 259.00     | 301.20         | 5.60        | 6.71     | 0.78           | 54.25          | 0.00      | 0.21   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                                     |   | Mandarin                            | 156.78       | 37.51          | 0.56        | 0.24     | 0.00           | 7.84           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                   |                                     |   | Összesen:                           | 2 756.54     | 659.47         | 23.60       | 21.22    | 4.17           | 90.38          | 2.37      | 1.66   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |

|                                  |                          |   |                                      |          |        |       |       |      |       |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3/4/2026<br>szerda<br>(00532)    | Alsós gluténmentes Komló | E | Bakonyi sertésragu                   | 822.70   | 196.82 | 15.34 | 12.09 | 4.34 | 6.28  | 1.15  | 0.93 |   |  |
|                                  |                          |   | Tészta köret (gluténmentes)          | 1 187.81 | 284.17 | 2.80  | 5.76  | 0.70 | 53.90 | 2.35  | 0.53 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                  |                          |   | Tejszínes sárgarépa-krémleves (gm.)  | 391.61   | 93.69  | 1.88  | 3.73  | 1.80 | 12.79 | 0.32  | 0.55 |   |  |
|                                  |                          |   | Almalé 100% HD                       | 384.56   | 92.00  | 0.50  | 0.50  | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                  |                          |   | Összesen:                            | 2 786.68 | 666.68 | 20.52 | 22.08 | 6.84 | 94.97 | 23.82 | 2.02 |                                                                                                                                                                         |  |
| 3/5/2026<br>csütörtök<br>(00532) | Alsós gluténmentes Komló | E | Zöldségleves                         | 236.33   | 56.54  | 1.05  | 1.59  | 0.19 | 9.25  | 0.20  | 0.30 |                                                                                      |  |
|                                  |                          |   | Főtt hús                             | 532.36   | 127.36 | 16.80 | 6.48  | 2.31 | 0.32  | 0.00  | 0.76 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                  |                          |   | Spenót, Főtt burgonya (GLUTÉNMENTES) | 1 316.78 | 315.02 | 9.79  | 7.35  | 1.37 | 50.24 | 0.28  | 0.35 |   |  |
|                                  |                          |   | Gluténmentes baguett                 | 512.05   | 122.50 | 1.45  | 1.55  | 0.20 | 23.50 | 1.15  | 0.85 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                  |                          |   | Összesen:                            | 2 597.52 | 621.42 | 29.09 | 16.97 | 4.07 | 83.31 | 1.63  | 2.26 |                                                                                                                                                                         |  |

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

|                                                           |   |                                |          |        |       |       |      |       |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 3/6/2026<br>péntek<br>(00532)<br>Alsós gluténmentes Komló | E | Csirkeraguleves                | 516.68   | 123.61 | 12.85 | 3.01  | 0.47 | 10.73 | 0.04  | 0.93 |  |  |
|                                                           |   | Túrós metélt<br>(gluténmentes) | 1 828.61 | 437.47 | 12.87 | 12.78 | 5.17 | 66.07 | 15.64 | 0.41 |  |  |
|                                                           |   | Alma                           | 174.50   | 41.75  | 0.48  | 0.48  | 0.00 | 8.40  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                           |   | Összesen:                      | 2 519.79 | 602.83 | 26.20 | 16.27 | 5.64 | 85.20 | 15.68 | 1.35 |  |  |

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!