

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00559)	E	Tavaszi zöldségleves	284.00	67.81	2.69	1.81	0.25	9.90	0.07	0.25		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 997.06	716.87	22.69	17.41	1.84	116.18	5.33	1.93		
3/10/2026 kedd	(00559)	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Húsos tészta (tejment-fruktózszegevény)	1 980.18	473.73	19.65	19.96	5.33	53.17	0.48	0.83		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 742.74	656.16	23.47	29.62	12.41	72.35	2.03	1.52		

3/11/2026 szerda (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	610.77	146.12	2.83	3.26	0.38	25.41	2.88	0.78		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 699.09	645.71	32.48	14.19	1.79	94.38	3.46	2.52		

3/12/2026 csütörtök (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
			Pulykapörkölt	662.46	158.48	16.92	8.54	1.72	3.35	0.27	1.08		
			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		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 990.70	715.35	30.31	19.21	3.08	102.37	5.51	3.21		
3/13/2026 péntek (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79		
			Grill csirkecomb	516.43	123.55	16.73	6.02	1.26	0.46	0.00	0.49		
			Petrezselymes rizs	1 264.08	302.41	5.69	6.71	0.78	54.45	0.00	1.19		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Összesen:	2 852.90	682.52	39.18	19.55	3.65	86.35	0.11	3.18		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!