

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	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves	357.29	85.32	3.48	2.37	0.31	12.17	0.08	0.27	  	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
			Vitamin saláta	204.72	48.98	1.17	0.14	0.02	10.55	5.99	0.24		
			Körte	287.75	68.84	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 926.72	700.02	26.42	18.93	1.97	104.56	6.41	1.81		
3/10/2026 kedd	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 349.81	562.16	23.09	23.65	6.35	63.37	2.98	0.96	 	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 936.21	702.45	27.11	27.48	6.70	85.24	3.97	1.19		

3/11/2026 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 226.90	293.52	28.52	10.27	1.38	21.16	0.64	1.15		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.48		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 064.18	733.06	37.37	15.33	4.40	110.07	29.34	2.07		
3/12/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
			Magyaros zöldbabfőzelék	764.54	182.90	6.07	7.19	0.74	23.02	0.00	0.79		
			Pulykapörkölt	760.24	181.88	19.08	9.85	1.96	4.06	0.34	1.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 885.11	690.06	34.36	20.69	3.31	87.79	0.60	3.59		
3/13/2026 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Felesborsógulyás	1 139.95	272.72	19.20	8.53	2.01	29.36	0.14	1.04		
			Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Összesen:	3 993.41	955.37	32.99	29.05	4.18	139.16	22.77	1.85		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!