

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	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves (tojásmentes)	336.75	80.56	2.60	2.21	0.25	12.25	0.27	0.28		
			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	309.89	74.14	0.56	0.42	0.00	16.80	0.00	0.01		
			Összesen:	2 928.32	700.56	25.58	18.80	1.91	105.84	6.60	1.82		
3/10/2026 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Húsos tészta (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 222.70	531.75	14.29	22.21	6.04	66.65	5.67	0.95		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 852.72	682.47	18.43	26.16	6.39	90.62	6.66	1.19		

3/11/2026 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Fokhagymás csirkemell	558.88	133.70	22.48	4.17	0.59	1.37	0.16	0.96		
			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		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 800.60	670.00	32.05	9.59	3.61	112.00	28.86	1.89		
3/12/2026 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	335.63	80.29	1.85	1.75	0.19	13.77	0.27	0.94	 	
			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	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 931.98	701.43	33.60	20.59	3.25	91.49	0.79	3.61		



ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	1 125.90	269.36	18.57	8.49	1.99	29.15	0.37	1.04		
		Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
		Összesen:	3 979.36	952.01	32.36	29.01	4.16	138.95	23.00	1.85		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!