

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00641)	E	Fokhagymakrém leves (tejszínes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99		
			Pincepörkölt	1 818.78	435.12	26.50	13.80	3.92	49.79	0.41	1.66		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 956.26	707.24	34.77	18.77	4.65	96.16	3.76	3.99		
3/17/2026 kedd	(00641)	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	469.30	112.27	4.23	2.29	0.24	18.27	0.27	1.18		
			Spagetti (tojásmentes)	1 367.53	327.16	3.20	6.85	0.83	61.60	2.69	0.74		
			Vadas tokány (TEJMENTES)	935.75	223.86	19.93	12.52	3.33	7.39	1.53	1.14	   	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 157.14	755.29	27.86	22.16	4.40	109.26	24.49	3.07		

3/18/2026 szerda	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves (tojásmentes)	537.30	128.54	2.70	2.69	0.31	22.84	0.35	1.10		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 284.17	785.69	32.31	25.61	5.20	104.98	0.69	2.05		
3/19/2026 csütörtök	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Kertészleves (tej-tojásmentes)	278.51	66.63	2.33	1.32	0.15	11.09	0.27	0.86		
			Chili con carne	2 367.35	566.35	35.77	15.97	3.12	66.16	0.99	0.68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	3 201.80	765.98	43.00	18.49	3.57	101.35	1.41	1.99		



ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Sertésraguleves (tojásmentes)	735.80	176.03	13.54	7.16	1.79	13.90	0.27	0.38		
		Almás pite (tej-tojásmentes)	2 724.30	651.75	10.96	19.10	8.41	108.97	31.55	0.58		
		Összesen:	3 460.10	827.78	24.50	26.26	10.20	122.87	31.82	0.96		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!