

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Karfiolkrémleves (gluténmentes)	409.07	97.86	4.05	2.39	0.65	14.37	0.07	0.29	 	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Halrogogós (gluténmentes)	659.23	157.71	12.81	7.96	1.42	6.45	0.23	0.97		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 614.60	625.50	23.59	17.57	2.86	89.43	4.64	2.83		
3/24/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Sült csirkemell	467.82	111.92	19.88	2.76	0.44	1.64	0.14	0.94		
			Zöldborsófőzelék	977.83	233.93	11.05	6.22	0.95	32.20	1.59	0.27	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 545.05	608.87	34.47	12.20	1.78	85.95	3.08	2.40		

3/25/2026 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30		
			Pásztortarhonya (gluténmentes)	2 350.89	562.41	25.10	17.03	4.86	62.90	2.20	1.20		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Összesen:	2 707.41	647.70	27.07	18.86	5.09	77.42	3.79	2.20		
3/26/2026 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Tojásleves	286.87	68.63	2.07	4.07	0.70	5.53	0.04	0.63	 	
			Tökfőzelék	862.42	206.32	3.54	9.99	2.60	24.28	0.98	0.77	 	
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	874.07	209.11	9.76	15.00	4.66	7.05	0.23	0.77		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 535.41	606.56	16.82	30.61	8.16	60.36	2.40	3.02		



ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.32	0.99		
		Mákos metélt	1 961.45	469.25	6.90	13.40	2.70	78.66	22.33	0.34		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 007.56	719.52	23.14	20.51	4.22	108.11	22.65	1.34		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!