

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/23/2026 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	Karfiolkrémleves (tejmentes)	382.12	91.42	2.97	1.74	0.18	15.93	1.32	0.22		
				Halrogogós (tejmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.11	0.96		
				Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
				Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
				Összesen:	2 525.72	604.24	23.48	16.32	2.35	89.02	1.43	2.74		
3/24/2026 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	Zöldborsófőzelék (tejmentes, szőlőcukorral)	930.39	222.58	10.43	5.65	0.56	32.00	1.16	0.23		
				Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
				Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 761.53	660.54	38.65	19.72	8.51	78.49	2.25	1.88			

3/25/2026 szerda (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			Pásztortarhonya	2 451.21	586.41	29.60	17.33	5.04	64.40	0.57	1.21		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 857.31	683.42	32.84	19.20	5.28	80.87	0.64	1.91		

3/26/2026 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76	 	
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 612.29	624.95	22.86	27.30	6.37	69.12	1.31	2.37		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2026 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99	 	
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80	 	
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	3 127.52	748.20	32.62	15.22	2.64	118.38	0.45	2.32		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!