

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	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Karfiolkrémleves	449.74	107.59	3.35	2.35	0.24	18.19	1.65	0.32		
			Halrogogós (tejmentes)	804.50	192.46	15.45	9.27	1.61	10.47	0.14	1.12		
			Sárgarépás rizs	1 480.89	354.28	6.70	7.72	0.90	64.03	0.00	1.05		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 004.27	718.72	26.46	19.82	2.75	106.25	6.75	3.10		
3/24/2026 kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
			Sült csirkemell	611.58	146.31	22.41	5.56	0.75	1.44	0.16	0.96		
			Magyaros zöldborsófőzelék	993.05	237.57	12.13	6.35	0.63	32.37	1.70	0.23		
			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:	2 977.67	712.23	43.13	15.94	2.04	95.11	2.11	2.04		

3/25/2026 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
			Pásztortarhonya	2 809.87	672.22	33.57	20.05	5.79	73.08	0.68	1.44		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 241.83	775.40	37.03	22.47	6.10	89.34	2.28	2.55		
3/26/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Vagdalt szelet	1 123.17	268.70	13.14	17.78	5.53	13.33	0.16	1.00		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884.30	211.56	4.37	8.29	0.89	29.50	1.32	1.03		
			Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 021.02	722.74	25.61	32.29	7.47	79.32	1.63	2.84		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2026 péntek (00537) Felső tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24	 	
		Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48		
		Gyümölcsöntet	225.94	54.05	0.54	0.08	0.00	12.16	5.99	0.01		
		Összesen:	3 598.91	860.98	36.80	21.14	3.47	129.22	6.13	2.73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!