






Tételes étlap 2026.04.06. - 2026.04.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2026 kedd (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Afrikai harcsapörkölt (par.mentes)	544.71	130.31	13.11	7.21	0.63	3.06	0.00	0.81		
		Teljes kiőrlésű tészta	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	2 663.09	637.10	30.14	18.42	4.43	83.79	16.88	2.61		
4/8/2026 szerda (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E Zöldséges zöldbableves (par.mentes)	313.14	74.78	2.68	1.56	0.21	12.20	0.07	0.64		
		Sertésborda parasztosan (par.mentes)	1 811.84	433.45	22.98	17.30	4.31	45.18	0.00	0.90		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 722.92	651.28	30.98	20.13	4.82	83.16	1.55	2.69		

4/9/2026 csütörtök (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Csirkemell zöldséges bulgurral (par.mentes)	1 496.36	329.76	24.87	6.84	1.26	51.24	0.00	2.05		
			Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	2 784.01	637.67	33.26	10.78	1.83	109.22	18.82	3.12		
4/10/2026 péntek (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Lencsegulyás (par.mentes)	939.54	224.77	16.66	6.76	1.52	24.01	0.01	0.94		
			Burgonyás tészta (par.mentes)	1 996.05	477.52	14.77	8.31	1.11	84.71	0.00	0.65		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Összesen:	3 034.75	726.01	32.23	15.15	2.63	113.66	3.51	1.71		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!