

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/20/2026 hétfő	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E	Vöröslencse krémleves (tejmentes)	321.37	76.88	1.33	4.00	0.45	8.62	0.87	0.32		
				Kukoricás csirkemell	793.94	189.94	20.15	5.32	0.73	15.12	0.00	1.12		
				Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
				Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
				Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
				Összesen:	3 021.38	722.81	32.77	19.34	4.79	108.05	9.57	1.68		
4/21/2026 kedd	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E	Daragaluskaleves	522.44	124.99	2.54	6.11	0.73	14.70	0.00	0.91	 	
				Zöldséges hal	793.98	189.95	16.22	9.26	1.60	9.06	0.00	0.52	 	
				Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
				Összesen:	2 973.40	711.35	25.76	23.64	3.22	96.26	0.00	1.66		

4/22/2026 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69	
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00	
			Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.34	0.54	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	Összesen:	3 424.20	819.18	41.25	24.14	4.70	104.82	1.30	2.68			
4/23/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
			Szerb rizses csirkemell	2 176.80	520.77	29.22	15.17	1.86	66.15	0.34	0.54	
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 026.57	724.06	32.03	16.62	2.11	112.48	29.34	0.80	
4/24/2026 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Palócleves (TEJMENTES)	913.36	218.51	13.85	9.07	1.99	19.82	0.17	1.47	
			Szilváslepény (TEJMENTES)	2 892.15	691.90	14.11	20.33	2.16	111.95	20.30	0.22	
			Összesen:	3 805.51	910.41	27.96	29.40	4.15	131.77	20.47	1.69	



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!