

## Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
5/4/2026 hétfő	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Tavaszi zöldségleves	284.00	67.81	2.69	1.81	0.25	9.90	0.07	0.25		
			Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74			
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42			
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01			
		Összesen:	2 519.25	602.56	29.40	7.96	1.04	101.61	5.19	1.84				
5/5/2026 kedd	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
			Rántott sertésborda	1 159.47	277.38	20.09	12.97	3.11	19.57	1.07	1.11			
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99			
			Színes saláta	91.98	22.00	1.09	0.17	0.01	3.98	0.00	0.51			
		Összesen:	2 901.65	694.03	31.94	22.49	4.25	89.68	1.14	3.66				

<b>5/6/2026</b> <b>szerda</b> (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.27	0.59		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 623.67	627.54	26.40	24.20	9.84	77.78	1.06	1.18		

5/7/2026 csütörtök (00559)		Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló									
E	Finomfőzelék (tejment.-fruktózs.)	637.00	152.39	5.17	5.45	0.59	20.41	0.96	0.87		
	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95		
	Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Összesen:	2 526.76	604.48	31.11	21.54	4.78	68.80	1.40	3.12		
5/8/2026 péntek (00559)		Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló									
E	Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes)	777.34	185.97	12.98	6.40	1.54	18.80	0.11	0.80		
	Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
	Összesen:	2 520.12	602.90	32.81	17.16	3.95	78.42	0.11	2.26		



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!