

Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 5/4/2026 hétfő (00537) Felsős tejmentes Komló | E Tavaszi zöldségleves | 357.29 | 85.32 | 3.48 | 2.37 | 0.31 | 12.17 | 0.08 | 0.27 | | |
| | Sült csirkemell | 611.58 | 146.31 | 22.41 | 5.56 | 0.75 | 1.44 | 0.16 | 0.96 | | |
| | Petrezselymes burgonya | 1 012.50 | 242.22 | 6.33 | 1.25 | 0.15 | 50.18 | 0.00 | 0.42 | | |
| | Uborka saláta | 118.55 | 28.36 | 1.01 | 0.10 | 0.00 | 5.83 | 4.00 | 0.13 | | |
| | Alpro vaníliás desszert | 454.58 | 108.75 | 4.00 | 2.25 | 0.38 | 17.75 | 13.75 | 0.18 | | |
| | Körte | 309.89 | 74.14 | 0.56 | 0.42 | 0.00 | 16.80 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Összesen: | 2 864.39 | 685.10 | 37.79 | 11.95 | 1.59 | 104.17 | 17.99 | 1.97 | | |
| 5/5/2026 kedd (00537) Felsős tejmentes Komló | E Rántott sertésborda | 1 368.00 | 327.27 | 24.90 | 14.83 | 3.73 | 22.96 | 1.30 | 1.37 | | |
| | Kukoricás rizs | 1 470.87 | 351.88 | 7.62 | 8.57 | 1.02 | 60.66 | 0.00 | 0.80 | | |
| | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | | |
| | Színes saláta | 116.83 | 27.95 | 1.33 | 0.21 | 0.01 | 5.12 | 0.00 | 0.62 | | |
| | | Összesen: | 3 340.26 | 799.10 | 34.35 | 24.11 | 4.76 | 110.74 | 21.30 | 2.80 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|---|-------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 5/6/2026 szerda (00537) | Felső tejmentes Komló | E | Zöldséges karalábéleves | 383.96 | 91.70 | 2.98 | 2.34 | 0.31 | 14.34 | 0.08 | 0.31 | | |
| | | | Halfilé bakonyi módra (tejmentes) | 848.40 | 202.97 | 16.72 | 11.45 | 2.45 | 7.13 | 0.41 | 0.69 | | |
| | | | Bulgur | 1 355.30 | 324.23 | 9.83 | 6.63 | 0.82 | 60.70 | 0.00 | 0.23 | | |
| | | | Szőlő | 370.74 | 88.69 | 0.66 | 0.33 | 0.00 | 19.91 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 2 958.40 | 707.59 | 30.19 | 20.75 | 3.58 | 102.08 | 0.49 | 1.24 | | |
| 5/7/2026 csütörtök (00537) | Felső tejmentes Komló | E | Lebbencsleves | 615.41 | 147.23 | 3.48 | 5.32 | 1.30 | 20.88 | 0.09 | 1.18 | | |
| | | | Finomfőzelék (TEJMENTES) | 755.33 | 180.70 | 6.03 | 6.52 | 0.71 | 24.18 | 2.69 | 0.89 | | |
| | | | Aprópecsenye | 825.83 | 197.57 | 19.35 | 11.97 | 3.13 | 2.81 | 0.24 | 0.78 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 038.20 | 726.85 | 35.22 | 25.73 | 5.50 | 85.19 | 3.20 | 3.40 | | |
| 5/8/2026 péntek (00537) | Felső tejmentes Komló | E | Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes) | 967.27 | 231.40 | 16.06 | 8.22 | 1.94 | 22.92 | 0.14 | 1.05 | | |
| | | | Darásmetélt | 2 206.51 | 527.87 | 15.76 | 12.40 | 1.55 | 87.68 | 0.00 | 1.48 | | |
| | | | Fahéjas almaszószt | 189.08 | 45.23 | 0.24 | 0.24 | 0.00 | 10.24 | 5.99 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 3 362.86 | 804.50 | 32.06 | 20.86 | 3.49 | 120.84 | 6.13 | 2.54 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!