

Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/11/2026 hétfő	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
			Zöldséges vagadalt szelet	982.94	235.15	11.76	14.82	4.60	13.00	0.12	0.76		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 463.17	589.15	20.44	21.75	5.42	75.69	0.18	1.70		
5/12/2026 kedd	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	E Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
			Húsos tészta (tejmentes-fruktózszegegény)	2 046.83	489.67	20.08	20.35	5.33	55.58	2.09	0.84		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 830.70	677.20	22.79	30.08	12.41	76.62	3.64	1.83		

5/13/2026 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 872.17	687.12	32.65	16.86	2.12	98.72	5.41	3.30		

5/14/2026 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.94	124.39	15.75	5.92	1.12	0.78	0.13	0.78		
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 651.52	634.33	25.71	21.26	8.78	82.17	0.85	2.71		
5/15/2026 péntek (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79		
			Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Összesen:	2 692.18	644.06	27.89	15.43	3.79	97.61	1.11	1.74		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!