

Tételes étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/20/2026 hétfő	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
			Összesen:	2 589.93	619.60	25.77	17.71	2.60	86.63	6.90	2.12		
7/21/2026 kedd	(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	 	
			Sertéspörkölt (par.mentes)	800.10	191.41	17.24	12.12	2.94	3.09	0.00	0.37		
			Tarhonya köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.74	 	
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.13	0.00	10.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 741.98	655.84	30.38	20.07	4.10	86.71	3.64	1.87		

7/22/2026 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Párolt sertésszelet (par.mentes)	730.19	174.69	17.14	10.70	2.79	2.26	0.00	0.61		
		Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
		Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.12	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 574.12	615.71	36.78	17.98	3.90	74.08	0.24	2.44		

7/23/2026 csütörtök (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
			Csemege uborka	42.00	10.04	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	2 661.10	636.61	28.08	16.78	2.58	92.82	35.08	2.27		
7/24/2026 péntek (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	E	Burgonyás tészta (par.mentes)	1 996.05	477.52	14.77	8.31	1.11	84.71	0.00	0.65		
			Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES)	559.97	133.96	13.58	2.92	0.42	13.09	0.00	0.73		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Szőlő	269.62	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 981.41	713.24	29.98	11.63	1.55	119.85	3.50	1.60		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!