

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/28/2026 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25		
				Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
				Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Összesen:	2 530.73	605.32	40.94	13.82	1.96	76.66	0.51	2.66		
9/29/2026 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
				Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
				Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
		Összesen:	2 501.70	598.50	25.07	21.89	4.35	74.57	1.59	1.65				

9/30/2026 szerda (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68	 	
			Csirkekockák hentes módra (fruktózszegegény)	723.92	173.19	22.86	7.06	1.58	4.26	0.37	1.18	 	
			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		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 690.66	643.56	33.26	21.16	9.22	77.34	1.25	2.59		
10/11/2026 csütörtök (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27	 	
			Húsos tészta (tejment-fruktózszegegény)	1 980.18	473.73	19.65	19.96	5.33	53.17	0.48	0.83	 	
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	3 000.24	717.77	22.35	23.34	5.71	103.64	5.47	1.11		



ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2026 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	775.36	185.49	11.73	7.55	1.93	17.20	0.00	0.97		
		Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
		Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
		Összesen:	2 690.90	643.75	36.28	20.89	4.02	76.59	0.00	2.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!