

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	371.01	88.62	3.57	2.36	0.30	12.93	0.07	0.27		
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 220.85	770.40	49.73	18.08	2.55	99.33	14.31	2.92		
9/29/2026 kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Budapest sertésragu	1 130.93	270.56	22.89	15.01	4.00	10.54	0.34	0.74		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 108.47	743.66	31.52	26.45	5.26	93.67	1.99	1.95		

9/30/2026 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Csirkekockák hentes módra	856.91	205.00	26.04	8.62	1.91	5.42	0.74	1.63		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 897.49	693.18	34.25	15.89	2.79	102.21	20.74	1.89		
10/1/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 349.81	562.16	23.09	23.65	6.35	63.37	2.98	0.96		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 929.27	700.79	26.47	26.05	6.64	88.14	14.98	1.24		
10/2/2026 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	961.45	230.01	14.52	9.61	2.42	20.79	0.00	1.21		
			Kakaós csiga (TEJMENTES)	2 680.71	641.32	13.81	11.03	1.50	120.76	40.64	0.58		
			Összesen:	3 642.16	871.33	28.33	20.64	3.92	141.55	40.64	1.79		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!