

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	(00641)	E	Felső tej-tojásmentes Komló										
			Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	367.50	87.92	2.84	2.24	0.25	13.77	0.27	0.28		
			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:	3 217.34	769.70	49.00	17.96	2.50	100.17	14.51	2.93		
9/29/2026 kedd	(00641)	E	Felső tej-tojásmentes Komló										
			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 (00641)	Felső tej-tojásmentes 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 (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (tojásmentes)	345.21	82.59	2.20	2.25	0.26	13.10	0.27	0.28		
			Húsos tészta (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 222.70	531.75	14.29	22.21	6.04	66.65	5.67	0.95		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 789.45	667.34	16.79	24.46	6.30	91.75	17.94	1.23		



ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2026 péntek (00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Alföldi betyárgulyás (tej-tojásmentes)	991.70	237.25	13.95	9.25	2.33	23.87	0.24	1.21		
		Kakaós csiga (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 680.71	641.32	13.81	11.03	1.50	120.76	40.64	0.58		
		Összesen:	3 672.41	878.57	27.76	20.28	3.83	144.63	40.88	1.79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!