

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Finomfőzelék (tejment.-fruktózszege.)	637.00	152.39	5.17	5.45	0.59	20.41	0.96	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 678.84	640.86	31.12	28.30	11.16	62.18	2.05	2.59		
10/6/2026 kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Olasz zöldségleves	248.20	59.26	1.99	1.46	0.20	9.21	0.38	0.68		
			Gombás csirkeragu	592.70	141.79	17.28	5.37	1.17	5.89	0.27	0.90		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 745.83	656.78	28.05	13.94	2.22	108.00	5.64	1.82		

10/7/2026 szerda (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 503.45	598.91	25.51	17.66	2.59	81.99	1.90	2.30		

10/8/2026 csütörtök (00559)	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
		Szárnyasvagdalt szelet	541.32	129.50	11.58	4.73	0.85	9.10	0.12	0.80		
		Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 377.02	568.53	22.91	13.51	1.89	86.75	0.19	2.59		
10/9/2026 péntek (00559)	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
		Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50		
		Összesen:	3 130.06	748.82	30.04	16.94	2.92	117.71	20.09	2.49		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!