

## Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

|                    | Diéta   |   | Étlap tétel                            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|---------|---|----------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/2/2026<br>hétfő | (00559) | E | Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló     |              |                |             |          |            |                |           |        |            |          |
|                    |         |   | Brokkolikrémleves (TEJMENTES)          | 341.22       | 81.63          | 3.10        | 2.34     | 0.24       | 11.98          | 0.83      | 0.61   |            |          |
|                    |         |   | Bácskai rizseshús                      | 2 107.52     | 504.19         | 22.93       | 19.78    | 3.83       | 57.95          | 0.41      | 1.84   |            |          |
|                    |         |   | Káposzta saláta (szőlőcukorral)        | 150.29       | 35.96          | 1.15        | 0.16     | 0.02       | 7.22           | 0.00      | 0.71   |            |          |
|                    |         |   | Összesen:                              | 2 599.03     | 621.78         | 27.18       | 22.28    | 4.09       | 77.15          | 1.24      | 3.16   |            |          |
| 11/3/2026<br>kedd  | (00559) | E | Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló     |              |                |             |          |            |                |           |        |            |          |
|                    |         |   | Burgonyaleves                          | 458.24       | 109.63         | 3.01        | 2.30     | 0.27       | 18.87          | 0.07      | 0.89   | <br><br>   |          |
|                    |         |   | Lencsefőzelék (tejment-furktózszegegy) | 1 189.36     | 284.54         | 17.03       | 5.94     | 0.53       | 40.40          | 0.00      | 0.61   |            |          |
|                    |         |   | Vagdalt szelet                         | 941.29       | 225.19         | 10.97       | 14.79    | 4.60       | 11.46          | 0.14      | 0.76   | <br>       |          |
|                    |         |   | Teljes kiőrlésű kenyér                 | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30       | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                    |         |   | Összesen:                              | 3 144.83     | 752.36         | 35.91       | 24.23    | 5.70       | 94.83          | 0.36      | 2.71   |            |          |

|                                                                       |   |                       |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 11/4/2026<br>szerda<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló | E | Zöldséges zellerleves | 294.19   | 70.25  | 2.25  | 1.55  | 0.21 | 11.38 | 0.07 | 0.89 |  |  |
|                                                                       |   | Bugaci sertésragu     | 991.70   | 237.25 | 20.37 | 13.53 | 3.68 | 8.18  | 0.54 | 0.55 |  |  |
|                                                                       |   | Párolt rizs           | 1 259.00 | 301.20 | 5.60  | 6.71  | 0.78 | 54.25 | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                                                                       |   | Összesen:             | 2 544.89 | 608.70 | 28.22 | 21.79 | 4.67 | 73.81 | 0.61 | 1.65 |  |  |

|                                                                          |   |                               |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11/5/2026<br>csütörtök<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló | E | Zöldséges zöldbableves        | 316.91   | 75.68  | 2.71  | 1.56  | 0.21 | 12.38  | 0.16 | 0.68 |  |  |
|                                                                          |   | Halrogogós (tejmentes)        | 678.61   | 162.35 | 13.61 | 7.70  | 1.37 | 8.49   | 0.11 | 0.96 |  |  |
|                                                                          |   | 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 |                                                                                     |  |
|                                                                          |   | Puding (TEJMENTES)            | 727.81   | 174.12 | 0.18  | 1.54  | 0.16 | 39.79  | 4.99 | 0.01 |                                                                                     |  |
|                                                                          |   | Összesen:                     | 2 739.84 | 655.33 | 23.12 | 11.81 | 1.85 | 111.40 | 5.26 | 2.49 |                                                                                     |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                      |   |                     |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|---|---------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| 11/6/2026<br>péntek<br>(00559)<br>Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló | E | Felesborsógulyás    | 922.10   | 220.60 | 15.61 | 6.66  | 1.59  | 24.22 | 0.11 | 0.79 |  |  |
|                                                                      |   | Pogácsa (TEJMENTES) | 1 411.88 | 337.77 | 9.43  | 8.47  | 2.20  | 56.14 | 0.97 | 0.50 |  |  |
|                                                                      |   | Natúr kókuszgurt    | 421.34   | 100.80 | 0.72  | 7.32  | 6.84  | 7.20  | 0.72 | 0.08 |  |  |
|                                                                      |   | Összesen:           | 2 755.32 | 659.17 | 25.76 | 22.45 | 10.63 | 87.56 | 1.80 | 1.37 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!