

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
			Húspogácsa	1 033.58	247.27	9.90	18.34	5.05	7.83	0.23	0.49		
			Tökfőzelék	862.42	206.32	3.54	9.99	2.60	24.28	0.98	0.77	 	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 846.60	681.01	16.62	31.77	8.05	75.10	2.71	2.83		
11/17/2026 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Sült csirkemell	467.82	111.92	19.88	2.76	0.44	1.64	0.14	0.94		
			Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	2 770.25	662.31	32.89	6.51	1.03	114.28	37.03	2.13		

11/18/2026 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	288.14	68.93	2.00	1.74	0.21	10.95	0.22	0.27	 	
			Afrikai harcsapörkölt (GLUTÉNMENTES)	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 406.96	575.82	19.51	15.18	1.57	87.93	6.34	1.96		
11/19/2026 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30		
			Zöldséges sertésragu	788.66	188.68	14.22	11.55	2.50	6.54	0.02	0.76		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 699.22	645.75	21.97	20.32	3.51	91.73	0.28	1.28		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.32	0.99		
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Összesen:	2 627.41	628.57	22.49	13.70	2.33	101.40	6.18	1.59		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!