

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	1.30		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Összesen:	2 409.11	576.35	27.71	18.79	3.77	76.30	1.10	2.47		
11/24/2026 kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Sütőtökrémleves (tejmentes)	496.06	118.67	2.00	2.69	0.25	21.53	1.16	0.61		
			Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 402.72	574.80	26.37	17.86	4.71	75.61	1.36	2.57		



11/25/2026 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
		Rakott zöldbab (tejmentes)	1 288.02	308.14	19.35	13.00	2.59	27.70	0.41	1.30		
		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:	2 677.30	640.50	28.16	23.29	9.98	75.97	1.31	3.20		

11/26/2026 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege. Komló	E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Baconos csirke (tejmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05		
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 782.35	665.64	30.90	15.17	2.82	96.87	8.50	1.97		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2026 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózsze.)	1 590.88	380.59	4.57	2.26	0.45	84.78	8.59	0.35		
		Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18		
		Összesen:	2 620.07	626.81	20.25	11.58	2.33	109.32	8.70	1.53		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!