

## Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

|                     | Diéta                               |   | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                           | Fogy. ár |
|---------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 11/23/2026<br>hétfő | (00589)<br>Felső laktózmentes Komló | E | Köménymaglevés              | 575.23       | 137.61         | 1.94        | 4.04     | 0.46           | 21.78          | 0.81      | 1.58   |   |          |
|                     |                                     |   | Lecsós ragu                 | 853.83       | 204.27         | 19.77       | 11.13    | 3.03           | 5.93           | 0.51      | 1.21   |   |          |
|                     |                                     |   | Bulgur                      | 1 355.30     | 324.23         | 9.83        | 6.63     | 0.82           | 60.70          | 0.00      | 0.23   |   |          |
|                     |                                     |   | Mandarin                    | 156.78       | 37.51          | 0.56        | 0.24     | 0.00           | 7.84           | 0.00      | 0.00   |                                                                                      |          |
|                     |                                     |   | Összesen:                   | 2 941.14     | 703.62         | 32.10       | 22.04    | 4.31           | 96.25          | 1.32      | 3.02   |                                                                                      |          |
| 11/24/2026<br>kedd  | (00589)<br>Felső laktózmentes Komló | E | Sütőtökrémleves (tejmentes) | 588.97       | 140.90         | 2.26        | 3.74     | 0.37           | 24.44          | 1.32      | 0.80   |   |          |
|                     |                                     |   | Borsos tokány               | 1 060.42     | 253.69         | 20.14       | 17.11    | 5.07           | 4.43           | 0.24      | 0.99   |   |          |
|                     |                                     |   | Tört burgonya               | 979.87       | 234.42         | 6.25        | 0.50     | 0.06           | 50.00          | 0.00      | 0.62   |                                                                                      |          |
|                     |                                     |   | Csemege uborka              | 48.00        | 11.48          | 0.48        | 0.08     | 0.00           | 1.92           | 1.52      | 0.80   |  |          |
|                     |                                     |   | Gesztenye Marci             | 373.69       | 89.40          | 1.14        | 3.15     | 2.79           | 14.01          | 8.70      | 0.01   |                                                                                      |          |
|                     |                                     |   | Összesen:                   | 3 050.95     | 729.89         | 30.27       | 24.58    | 8.29           | 94.80          | 11.78     | 3.22   |                                                                                      |          |

|                                    |                          |   |                               |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 11/25/2026<br>szerda<br>(00589)    | Felső laktózmentes Komló | E | Zöldséges reszelttészta leves | 343.88   | 82.27  | 2.51  | 1.89  | 0.24 | 13.60  | 0.00  | 1.29 |  |  |
|                                    |                          |   | Rakott zöldbab (tejmentes)    | 1 490.96 | 356.69 | 22.51 | 14.84 | 2.99 | 32.40  | 0.44  | 1.34 |  |  |
|                                    |                          |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92  | 0.18  | 0.54 |  |  |
|                                    |                          |   | Körte                         | 221.35   | 52.95  | 0.40  | 0.30  | 0.00 | 12.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                    |                          |   | Alpro vaníliás desszert       | 454.58   | 108.75 | 4.00  | 2.25  | 0.38 | 17.75  | 13.75 | 0.18 |  |  |
|                                    |                          |   | Összesen:                     | 3 177.90 | 760.26 | 35.30 | 20.72 | 3.97 | 104.67 | 14.37 | 3.36 |  |  |
| 11/26/2026<br>csütörtök<br>(00589) | Felső laktózmentes Komló | E | Zöldséges karfiolleves        | 357.92   | 85.63  | 3.08  | 2.40  | 0.29 | 12.77  | 0.00  | 0.28 |  |  |
|                                    |                          |   | Baconos csirke (tejmentes)    | 713.72   | 170.75 | 18.40 | 7.80  | 1.96 | 5.35   | 0.59  | 1.09 |  |  |
|                                    |                          |   | Teljes kiőrlésű tésztaköret   | 1 329.10 | 317.97 | 13.60 | 6.40  | 0.93 | 48.00  | 3.44  | 0.79 |  |  |
|                                    |                          |   | Almalé 100% HD                | 384.56   | 92.00  | 0.50  | 0.50  | 0.00 | 22.00  | 20.00 | 0.01 |  |  |
|                                    |                          |   | Szőlő                         | 269.63   | 64.50  | 0.48  | 0.24  | 0.00 | 14.48  | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                    |                          |   | Összesen:                     | 3 054.93 | 730.85 | 36.06 | 17.34 | 3.18 | 102.60 | 24.03 | 2.17 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                           |   |                                        |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 11/27/2026<br>péntek<br>(00589)<br>Felső laktóentes Komló | E | Babgulyás                              | 1 248.63 | 298.72 | 19.29 | 11.17 | 2.29 | 29.81  | 0.14  | 1.43 |  |  |
|                                                           |   | Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES) | 2 012.61 | 481.48 | 5.60  | 2.80  | 0.61 | 107.73 | 48.58 | 0.47 |  |  |
|                                                           |   | Alma                                   | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                           |   | Összesen:                              | 3 406.65 | 814.99 | 25.29 | 14.37 | 2.90 | 144.54 | 48.72 | 1.91 |  |  |

.....

.....

Üzletvezető

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!