

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 826.11	676.10	34.54	24.91	4.95	75.70	3.11	2.57		
10/6/2026 kedd	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Olasz zöldségleves	296.90	70.89	2.38	1.80	0.25	10.88	0.55	0.89		
			Gombás csirkeragu	724.82	173.40	20.30	6.80	1.44	7.48	0.41	1.19		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 166.02	757.28	33.73	16.09	2.51	122.78	20.96	2.33		

10/7/2026 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.30	0.90	  	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	3 135.67	750.15	29.39	24.15	6.81	99.57	13.26	2.34		
10/8/2026 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31	 	
			Szárnyasvagdalt szelet	655.72	156.87	13.97	5.73	1.02	11.10	0.14	1.06	 	
			Rizi-bizi	1 590.52	380.51	9.25	7.83	0.89	67.72	0.00	0.81		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 138.49	750.68	27.26	16.48	2.22	121.72	25.18	2.79		
10/9/2026 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24	 	
			Káposztás kocka	2 092.72	500.65	15.38	10.72	1.50	84.78	22.98	1.78	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 375.51	807.54	36.20	19.70	3.42	119.76	23.12	3.03		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!