

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00676) Felső Tojásmentes Komló	E	Lebbencsleves (tojásmentes)	602.70	144.19	2.60	5.18	1.27	21.21	0.35	1.15		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			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		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 289.76	787.03	35.16	25.21	5.47	101.32	3.46	3.42		
10/6/2026 kedd	(00676) Felső Tojásmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (tojásmentes)	278.93	66.73	1.61	1.66	0.20	10.95	0.72	0.91		
			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		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 218.07	769.87	36.46	17.70	2.84	118.60	14.88	2.52		

10/7/2026 szerda (00676)	Felsőfokú Tojásmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Rostonhal	551.65	131.97	13.71	8.13	1.50	0.00	0.00	0.61		
			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		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 682.17	641.65	25.65	17.49	5.90	91.40	11.96	2.06		
10/8/2026 csütörtök (00676)	Felsőfokú Tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
			Szárnyasvagdalt szelet (tojásmentes)	633.62	151.58	13.54	5.34	0.93	11.08	0.14	1.05		
			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:	3 095.86	740.63	25.95	15.93	2.07	121.78	25.37	3.38		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2026 péntek	Felső Tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	1 152.42	275.70	19.87	8.61	1.90	29.17	0.37	1.23	
			Káposztás kocka (tojásmentes)	1 938.81	463.83	4.98	8.00	0.96	90.94	25.67	1.37	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 207.56	767.36	25.17	16.93	2.86	125.71	26.04	2.61	

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!