

## Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

|                     | Diéta                            |   | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 10/12/2026<br>hétfő | (00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Zöldségleves                | 301.47       | 71.99          | 1.99        | 2.23     | 0.30           | 10.66          | 0.07      | 0.30   |            |          |
|                     |                                  |   | Sertéssült (tejmentes)      | 982.10       | 234.95         | 21.85       | 13.76    | 3.52           | 5.64           | 0.20      | 0.79   |            |          |
|                     |                                  |   | Paradicsomos káposzta       | 1 328.49     | 317.82         | 6.97        | 8.22     | 0.89           | 51.62          | 28.38     | 0.91   |            |          |
|                     |                                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                     |                                  |   | Alma                        | 116.33       | 27.83          | 0.32        | 0.32     | 0.00           | 5.60           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                     |                                  |   | Összesen:                   | 3 284.33     | 785.59         | 36.03       | 25.73    | 5.01           | 97.62          | 28.80     | 2.46   |            |          |
| 10/13/2026<br>kedd  | (00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Zellerkrémleves (TEJMENTES) | 436.92       | 104.53         | 2.26        | 3.43     | 0.35           | 15.65          | 0.99      | 0.93   |            |          |
|                     |                                  |   | Párolt rizs                 | 1 438.86     | 344.23         | 6.40        | 7.67     | 0.89           | 62.00          | 0.00      | 0.21   |            |          |
|                     |                                  |   | Nagykunsági bojtár pecsenye | 1 468.46     | 351.31         | 23.95       | 15.35    | 4.20           | 10.07          | 0.71      | 0.80   |            |          |
|                     |                                  |   | Összesen:                   | 3 344.24     | 800.07         | 32.61       | 26.45    | 5.44           | 87.72          | 1.70      | 1.94   |            |          |

2/3



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!