

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló										
			Fejtett bableves (TEJMENTES)	511.06	122.26	4.58	3.16	0.38	18.64	0.11	0.71		
			Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Összesen:	2 426.17	580.42	35.47	14.91	1.98	75.32	0.61	1.80		
9/2/2025 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló										
			Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64		
			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		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 898.25	693.23	28.87	18.14	3.72	106.86	5.47	1.82		

9/3/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	E	Znaimi sertéscomb (tejmentes-fruktózszegeg)	857.37	205.11	17.52	13.09	3.54	4.03	0.49	0.83		
		Zöldséges reszeltésztaleves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28	  	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 636.94	630.84	30.45	16.75	4.14	86.43	0.64	2.98		



ISKOLA ÉTTEREM

9/4/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05	 	
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
		Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 777.27	664.28	28.57	23.00	9.24	83.96	0.79	3.56		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Rozmaringos csirkeraguleves (tejment.)	521.60	124.79	13.32	2.88	0.42	11.13	0.00	0.44		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 661.29	636.68	22.93	12.89	2.78	107.06	5.96	0.95		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!