

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/22/2025 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95		
				Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76		
				Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 770.36	662.77	22.59	27.62	6.77	78.12	1.35	2.89			
9/23/2025 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Lencseleves (TEJMENTES)	689.88	165.04	8.38	3.53	0.37	24.64	0.11	0.72		
				Halpörkölt (TEJMENTES)	590.33	141.23	12.86	7.63	1.37	4.31	0.27	0.42		
				Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
				Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
					Összesen:	2 629.69	629.11	30.90	16.86	2.44	90.79	0.38	1.90	

9/24/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
		Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 557.77	611.90	20.94	17.84	5.64	88.61	1.35	3.50		

9/25/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	610.77	146.12	2.83	3.26	0.38	25.41	2.88	0.78		
		Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 550.79	610.24	27.07	17.82	2.66	83.67	2.88	3.26		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Gulyásleves	761.78	182.24	10.87	6.93	1.63	18.61	0.18	1.00		
		Flekken szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76		
		Zöldséges kuskusz	1 342.20	298.52	9.25	6.98	0.74	44.87	0.02	1.45		
		Összesen:	2 874.93	665.20	37.72	24.19	5.10	68.62	0.33	3.21		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!