

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00559)	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25		
			Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 530.73	605.32	40.94	13.82	1.96	76.66	0.51	2.66		
9/30/2025 kedd	(00559)	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
					Összesen:	2 501.70	598.50	25.07	21.89	4.35	74.57	1.59	1.65

10/1/2025 szerda (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	Csirkekockák hentes módra (fruktózszegegény)	723.92	173.19	22.86	7.06	1.58	4.26	0.37	1.18		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68	 	
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 997.13	716.88	32.72	15.38	2.54	109.93	5.52	2.52		
10/2/2025 csütörtök (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	Húsos tészta (tejment-fruktózszegegény)	1 980.18	473.73	19.65	19.96	5.33	53.17	0.48	0.83	 	
			Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27	 	
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 693.77	644.45	22.89	29.12	12.39	71.05	1.20	1.18		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	775.36	185.49	11.73	7.55	1.93	17.20	0.00	0.97		
		Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
		Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
		Összesen:	2 690.90	643.75	36.28	20.89	4.02	76.59	0.00	2.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!