

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Finomfőzelék (tejment.-fruktózsze.)	637.00	152.39	5.17	5.45	0.59	20.41	0.96	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 678.84	640.86	31.12	28.30	11.16	62.18	2.05	2.59		
10/7/2025 kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Olasz zöldségleves	248.20	59.26	1.99	1.46	0.20	9.21	0.38	0.68		
			Gombás pulykaragu	742.14	177.54	14.76	10.47	2.90	5.83	0.27	0.88		
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	2 965.97	709.44	24.77	20.35	4.00	95.78	5.66	2.18		

10/8/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	2 503.45	598.91	25.51	17.66	2.59	81.99	1.90	2.30		

10/10/2025 csütörtök (00559)	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			541.32	129.50	11.58	4.73	0.85	9.10	0.12	0.80		
			1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
			150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 798.36	669.33	23.63	20.83	8.73	93.95	0.91	2.67	
10/10/2025 péntek (00559)	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80		
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
		Összesen:	3 127.52	748.20	32.62	15.22	2.64	118.38	0.45	2.32		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!