

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	(00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.30	0.92		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87			
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76			
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
			Összesen:	2 692.48	644.13	30.82	21.89	4.75	77.64	2.99	3.10			
10/7/2025 kedd	(00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Olasz zöldségleves (tojásmentes)	232.79	55.69	1.33	1.34	0.16	9.27	0.52	0.69		
			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			
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
			Összesen:	2 559.79	612.38	24.53	18.99	3.80	74.15	0.81	2.19			

10/8/2025 szerda (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 404.40	575.21	23.03	15.03	5.56	83.24	11.61	2.33		
10/9/2025 csütörtök (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
			Szárnyasvagdalt szelet	524.75	125.54	11.25	4.45	0.77	9.08	0.12	0.79		
			Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	2 685.01	642.35	21.65	13.50	1.74	107.32	24.70	2.82		



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.30	0.99		
		Darásmetélt (tojásmentes)	1 793.16	428.99	6.09	8.90	1.01	79.59	2.35	0.92		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	102.83	24.60	0.05	0.03	0.00	5.97	6.01	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 944.34	704.39	22.61	15.98	2.51	115.20	8.66	1.92		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!