

Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00537)	E	Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			Tojásleves	312.20	74.69	2.80	4.62	0.75	5.39	0.00	0.35		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			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:	2 734.99	654.31	34.54	25.03	4.95	69.70	3.11	2.57		
10/7/2025 kedd	(00537)	E	Olasz zöldségleves	296.90	70.89	2.38	1.80	0.25	10.88	0.55	0.89		
			Gombás pulykaragu	899.16	215.11	17.36	12.75	3.46	7.41	0.41	1.17		
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 004.29	718.59	29.30	23.91	4.69	83.19	0.98	2.88		

10/8/2025 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Rántott hal (tejmentes)	1 270.77	304.01	17.93	15.15	2.41	22.57	1.30	0.90	  	
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	3 135.67	750.15	29.39	24.15	6.81	99.57	13.26	2.34		
10/9/2025 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31	 	
			Szárnyasvagdalt szelet	655.72	156.87	13.97	5.73	1.02	11.10	0.14	1.06	 	
			Rizi-bizi	1 590.52	380.51	9.25	7.83	0.89	67.72	0.00	0.81		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 138.49	750.68	27.26	16.48	2.22	121.72	25.18	2.79		
10/10/2025 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24	 	
			Darásmetélt	2 206.51	527.87	15.76	12.40	1.55	87.68	0.00	1.48	 	
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 626.40	867.56	36.64	21.42	3.47	130.62	8.15	2.73		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!