

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	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Finomfőzelék (TEJMENTES)	755.33	180.70	6.03	6.52	0.71	24.18	2.69	0.89		
			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		
			Lebbencsleves (tojásmentes)	602.70	144.19	2.60	5.18	1.27	21.21	0.35	1.15		
			Összesen:	3 025.49	723.81	34.34	25.59	5.47	85.52	3.46	3.37		
10/7/2025 kedd	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (tojásmentes)	278.93	66.73	1.61	1.66	0.20	10.95	0.72	0.91		
			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:	2 986.32	714.43	28.53	23.77	4.64	83.26	1.15	2.90		

10/8/2025 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
			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		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 570.76	615.00	24.04	16.37	5.71	89.00	11.96	2.04		
10/9/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
			Szárnyasvagdalt szelet (tojásmentes)	633.62	151.58	13.54	5.34	0.93	11.08	0.14	1.05		
			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:	3 095.86	740.63	25.95	15.93	2.07	121.78	25.37	3.38		



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2025 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	1 152.42	275.70	19.87	8.61	1.90	29.17	0.37	1.23		
		Darásmetélt (tojásmentes)	2 079.40	497.46	6.96	10.96	1.25	90.96	2.69	1.14		
		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:	3 485.25	833.79	27.21	19.93	3.15	133.69	11.07	2.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!