

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00640)	E	Zöldségleves	388.29	92.70	2.61	2.82	0.38	13.80	0.10	0.32		
			Sertéssült (TEJMENTES)	1 176.16	281.38	26.26	16.33	4.21	6.99	0.27	1.16		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 813.08	912.03	42.42	28.96	5.79	115.13	33.50	3.05		
10/14/2025 kedd	(00640)	E	Zöldséges zellerleves	449.67	107.38	3.41	2.51	0.32	17.11	0.10	0.95		
			Párolt rizs	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Nagykunsági bojtár pecsenye	1 850.55	442.72	29.79	18.72	5.21	13.10	0.95	1.04		
			Összesen:	3 883.86	928.96	40.40	28.93	6.43	99.96	1.05	2.30		

10/15/2025 szerda (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Csontleves	349.00	83.49	3.50	2.00	0.02	12.74	0.00	0.31		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 736.47	415.42	12.24	10.33	1.07	67.08	2.33	0.32		
			Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 639.92	870.79	33.18	23.71	4.45	119.92	2.91	1.54		
10/16/2025 csütörtök (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Zöldborsóleves	620.42	148.23	6.45	3.07	0.38	23.13	0.10	0.60		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 570.57	854.00	45.96	24.49	5.51	110.52	2.50	2.45		

10/17/2025 péntek (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 607.03	384.46	24.03	14.92	2.92	37.94	0.18	1.78		
			Gyümölcslepeny (TEJMENTES)	2 874.14	687.59	13.88	20.53	2.17	110.82	22.63	0.82		
			Összesen:	4 481.17	1 072.05	37.91	35.45	5.09	148.76	22.81	2.60		
10/18/2025 szombat (00640)	Szakiskola tejmentes Komló	E	Paradicsom leves	933.51	223.33	4.07	5.32	0.62	38.57	23.98	0.92		
			Sült csirkecomb	745.71	178.40	21.03	9.88	1.84	1.13	0.00	0.43		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Paprikasaláta	235.67	56.38	1.47	0.37	0.00	11.73	7.99	0.40		
			Összesen:	3 289.02	786.85	34.05	21.74	3.16	110.75	31.97	1.99		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!