

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	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E	Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
				Sertéssült (tejmentes)	982.10	234.95	21.85	13.76	3.52	5.64	0.20	0.79		
				Paradicsomos káposzta	1 328.49	317.82	6.97	8.22	0.89	51.62	28.38	0.91		
				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:	3 345.08	800.12	36.03	25.65	5.01	101.62	28.80	2.45			
10/14/2025 kedd	(00537)	Felsős tejmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves	356.16	85.05	2.73	1.91	0.25	13.69	0.08	0.92		
				Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
				Nagykunsági bojtár pecsenye	1 468.46	351.31	23.95	15.35	4.20	10.07	0.71	0.80		
			Összesen:	3 263.48	780.59	33.08	24.93	5.34	85.76	0.79	1.93			

10/15/2025 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30	  	
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
			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:	3 072.86	735.13	27.38	19.01	3.52	104.44	2.48	1.38		
10/16/2025 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldborsóleves	489.84	117.03	5.11	2.45	0.30	18.19	0.08	1.17	 	
			Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75	 	
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	3 017.43	721.71	39.69	22.58	5.02	88.36	2.02	2.72		
10/17/2025 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.14	1.43	 	
			Gyümölcslepeny (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Összesen:	4 102.09	981.37	33.08	31.69	4.46	139.61	22.77	2.24		



ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2025 szombat (00537) Felső tejmentes Komló	E	Paradicsom leves	743.00	177.75	3.38	4.28	0.50	30.44	18.19	0.90		
		Sült csirkecomb	745.71	178.40	21.03	9.88	1.84	1.13	0.00	0.43		
		Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
		Paprikasaláta	210.41	50.34	1.10	0.27	0.00	10.80	7.99	0.30		
		Összesen:	2 950.70	705.91	32.20	20.54	3.04	95.44	26.18	1.86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!