

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	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Sertéssült (tejmmentes)	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:	3 327.11	795.95	35.26	25.51	4.96	101.69	28.97	2.46		
10/14/2025 kedd	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	335.63	80.29	1.85	1.75	0.19	13.77	0.27	0.94	 	
			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:	3 242.95	775.83	32.20	24.77	5.28	85.84	0.98	1.95		

10/15/2025 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Csontleves	276.58	66.17	2.03	1.26	0.04	11.53	0.27	0.31		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			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		
			Párolt sertésszelet	826.54	197.74	19.37	11.99	3.13	2.83	0.13	0.83	 	
			Összesen:	3 370.54	806.35	37.69	23.42	4.42	107.23	2.58	1.95		
10/16/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	469.30	112.27	4.23	2.29	0.24	18.27	0.27	1.18		
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 319.07	554.80	26.90	19.57	4.43	65.85	3.03	0.74		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 836.37	678.55	31.61	21.94	4.67	86.04	4.82	2.72		

10/17/2025 péntek (00641)	Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Babgulyás (tojásmentes)	1 234.59	295.36	18.66	11.13	2.26	29.60	0.37	1.43		
			Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Összesen:	4 088.05	978.01	32.45	31.65	4.43	139.40	23.00	2.24		
10/18/2025 szombat (00641)	Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	723.93	173.19	2.06	4.07	0.45	30.93	18.59	0.84		
			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:	2 931.63	701.35	30.88	20.33	2.99	95.93	26.58	1.80		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!