

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

|                      | Diéta                             |   | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|----------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/10/2025<br>hétfő  | (00537)<br>Felsős tejmentes Komló | E | Daragaluskaleves            | 522.44       | 124.99         | 2.54        | 6.11     | 0.73           | 14.70          | 0.00      | 0.91   |            |          |
|                      |                                   |   | Magyaros burgonyafőzelék    | 980.83       | 234.65         | 5.59        | 4.21     | 0.47           | 42.64          | 0.00      | 1.00   |            |          |
|                      |                                   |   | Sertéspörkölt               | 928.62       | 222.16         | 19.53       | 13.89    | 3.34           | 4.42           | 0.34      | 0.54   |            |          |
|                      |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                      |                                   |   | Összesen:                   | 2 987.83     | 714.80         | 32.56       | 25.41    | 4.84           | 85.86          | 0.49      | 2.90   |            |          |
| 11/11/2025<br>kedd   | (00537)<br>Felsős 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   |            |          |
|                      |                                   |   | Vitamin saláta              | 204.72       | 48.98          | 1.17        | 0.14     | 0.02           | 10.55          | 5.99      | 0.24   |            |          |
|                      |                                   |   | Összesen:                   | 3 174.15     | 759.21         | 40.38       | 22.64    | 5.04           | 96.99          | 6.49      | 2.16   |            |          |
| 11/12/2025<br>szerda | (00537)<br>Felsős tejmentes Komló | E | Csontleves                  | 290.94       | 69.60          | 2.84        | 1.49     | 0.02           | 11.04          | 0.00      | 0.30   |            |          |
|                      |                                   |   | Pírtott baconos sertésborda | 1 005.52     | 240.55         | 20.25       | 14.96    | 4.24           | 6.00           | 0.43      | 0.70   |            |          |
|                      |                                   |   | Fehérbabfőzelék             | 1 305.78     | 312.39         | 17.06       | 5.53     | 0.65           | 48.23          | 0.00      | 0.21   |            |          |
|                      |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

|            |           |   |                                                    |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------|-----------|---|----------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 12/2020    |           | E | Szőlő                                              | 269.63   | 64.50  | 0.48  | 0.24  | 0.00  | 14.48  | 0.00  | 0.00 |  |  |
|            |           |   | Összesen:                                          | 3 427.81 | 820.04 | 45.53 | 23.42 | 5.21  | 103.85 | 0.58  | 1.66 |  |  |
| 11/13/2025 | csütörtök | E | Paradicsom leves                                   | 743.00   | 177.75 | 3.38  | 4.28  | 0.50  | 30.44  | 18.19 | 0.90 |  |  |
|            |           |   | Tavaszi rizseshús                                  | 2 155.96 | 515.78 | 25.24 | 15.23 | 3.31  | 68.74  | 0.00  | 1.81 |  |  |
|            |           |   | Céklasaláta                                        | 123.73   | 29.60  | 0.56  | 0.08  | 0.00  | 6.56   | 4.96  | 0.60 |  |  |
|            |           |   | Alma                                               | 116.33   | 27.83  | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|            |           |   | Összesen:                                          | 3 139.02 | 750.96 | 29.50 | 19.91 | 3.81  | 111.34 | 23.15 | 3.32 |  |  |
| 11/14/2025 | péntek    | E | Korhelyleves sertéshússal<br>lestyánnal (tejment.) | 694.17   | 166.07 | 12.62 | 8.51  | 2.50  | 9.50   | 0.17  | 1.52 |  |  |
|            |           |   | Almás pite (TEJMENTES)                             | 2 900.41 | 693.88 | 11.10 | 22.14 | 9.81  | 112.63 | 31.48 | 1.58 |  |  |
|            |           |   | Összesen:                                          | 3 594.58 | 859.95 | 23.72 | 30.65 | 12.31 | 122.13 | 31.65 | 3.10 |  |  |

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!