

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
			Lenmagos húspogácsa	1 401.80	335.36	14.78	25.91	5.94	8.03	0.23	0.90		
			Tökfőzelék	862.42	206.32	3.54	9.99	2.60	24.28	0.98	0.77	 	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 214.82	769.10	21.50	39.34	8.94	75.30	2.71	3.24		
11/18/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Sült csirkemell	467.82	111.92	19.88	2.76	0.44	1.64	0.14	0.94		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	2 584.08	618.20	28.65	13.29	5.16	95.22	38.93	1.73		

11/19/2025 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	288.14	68.93	2.00	1.74	0.21	10.95	0.22	0.27		
			Harcsapaprikás (gluténmentes)	808.68	193.46	14.21	10.76	2.36	9.43	1.64	0.77		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 723.40	651.53	20.31	18.36	3.27	98.48	4.21	1.63		
11/20/2025 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30		
			Mustáros sertésragu (GLUTÉNMENTES)	880.15	210.56	17.80	13.41	4.52	4.17	1.60	0.88		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 453.67	587.00	24.95	21.88	5.53	71.26	1.86	1.39		



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.32	0.99		
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 772.82	663.36	22.89	14.10	2.33	108.40	6.18	1.60		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!