

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

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	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.05	0.70		
				Húspogácsa	1 075.77	257.36	11.05	18.05	4.98	12.07	0.25	0.47		
				Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
				Összesen:	2 687.36	642.91	21.67	28.22	6.22	72.69	1.44	2.35		
11/18/2025 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
				Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
				Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
				Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172.36	41.23	1.06	0.13	0.01	8.73	0.00	0.53		
				Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
				Összesen:	2 888.43	691.01	29.31	12.82	1.52	112.45	5.95	2.42		

11/19/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25		
		Halpörkölt (TEJMENTES)	590.33	141.23	12.86	7.63	1.37	4.31	0.27	0.42		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 358.91	564.23	25.84	15.77	2.58	77.81	0.40	1.92		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28			
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76			
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 341.95	560.14	22.29	19.98	3.50	71.84	0.07	1.25			

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
		Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80		
		Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
		Összesen:	3 048.85	729.38	32.36	15.17	2.63	114.24	0.45	2.21		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!