

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	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Tarhonyaleves	340.10	81.36	2.15	2.28	0.23	12.61	0.07	0.92		
			Húspogácsa	1 254.61	300.15	13.33	20.58	5.86	14.65	0.28	0.53		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884.30	211.56	4.37	8.29	0.89	29.50	1.32	1.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 304.58	790.57	25.23	32.59	7.28	95.34	1.82	2.93		
11/18/2025 kedd	(00537) Felső tejmentes Komló	E	Sült csirkemell	611.58	146.31	22.41	5.56	0.75	1.44	0.16	0.96		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Hagymás törtburgonya	1 251.58	299.42	6.69	6.11	0.70	53.07	0.00	0.23		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Összesen:	2 860.09	684.23	31.77	17.07	5.58	100.00	39.57	1.82		

11/19/2025 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	371.01	88.62	3.57	2.36	0.30	12.93	0.07	0.27		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	692.30	165.62	14.52	9.18	1.61	5.15	0.34	0.57		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 969.60	710.29	30.38	18.45	2.94	103.31	4.49	1.64		
11/20/2025 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 041.38	727.45	28.91	23.40	4.26	98.57	0.08	1.53		
11/21/2025 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Lencsegulyás	1 166.46	279.06	20.50	8.66	1.92	29.38	0.14	1.24		
			Burgonyás tészta	2 294.49	548.92	16.94	9.65	1.29	97.18	0.41	0.94		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 695.83	884.17	38.77	18.73	3.21	137.99	4.55	2.32		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!