

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	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	330.89	79.16	1.35	2.15	0.25	13.24	0.40	0.94		
			Húspogácsa (tojásmentes)	1 232.52	294.86	12.90	20.20	5.76	14.63	0.28	0.52		
			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:	3 273.28	783.08	24.00	32.08	7.20	95.95	2.15	2.94		
11/18/2025 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes 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 (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	367.50	87.92	2.84	2.24	0.25	13.77	0.27	0.28		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	692.30	165.62	14.52	9.18	1.61	5.15	0.34	0.57		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 332.44	318.77	3.20	5.92	0.72	61.60	2.69	0.74		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 849.85	681.78	22.53	17.91	2.60	104.15	7.30	1.83		
11/20/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
			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:	3 020.85	722.69	28.03	23.24	4.20	98.65	0.27	2.13		



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2025 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	1 152.42	275.70	19.87	8.61	1.90	29.17	0.37	1.23		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 865.97	446.40	6.74	7.97	0.95	84.76	2.76	0.57		
		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:	3 253.27	778.29	27.94	17.00	2.85	125.36	7.13	1.94		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!