

Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Lecsós ragu (gluténmentes)	765.69	183.18	17.43	9.91	2.71	5.64	0.43	0.94		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 417.80	578.43	24.64	18.45	3.68	76.98	0.63	1.45		
11/25/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Gyümölcsleves (GLUTÉNMENTES)	674.59	161.39	2.89	1.19	0.49	33.28	15.06	0.37	 	
			Borsos tokány	932.32	223.04	17.77	14.71	4.42	4.44	0.22	0.92		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Összesen:	2 550.39	610.14	26.83	16.43	4.97	85.40	16.61	2.61		

11/26/2025 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			Csirkemell pörkölt (GLUTÉNMENTES)	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.77		
			Zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES)	912.64	218.33	5.72	10.44	3.26	24.13	1.40	0.75	 	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 533.96	606.20	29.38	19.63	4.40	73.97	2.82	3.08		
11/27/2025 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
			Tejszínes baconos csirke (gluténmentes)	1 061.11	253.85	21.80	15.63	7.32	5.01	0.03	1.23	 	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
			Összesen:	2 528.18	604.83	26.16	23.16	8.24	69.72	2.63	2.03		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Babgulyás	1 058.81	253.30	15.04	9.46	1.91	26.27	0.34	1.18		
		Tejberizs kakaós szórattal	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 981.34	713.24	25.62	14.23	4.17	118.78	37.92	1.76		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!