

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

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	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 595.06	620.72	28.51	24.43	10.45	74.18	1.19	1.54		
11/25/2025 kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	E	Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		
			Összesen:	2 319.44	554.75	28.78	17.07	4.70	69.66	0.27	3.01		

11/26/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
		Összesen:	2 872.17	687.12	32.65	16.86	2.12	98.72	5.41	3.30		

11/27/2025 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27	 	
			Baconos csirke (tejmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05	 	
			Teljes kiőrlésű tésztakeket	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64	 	
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 475.88	592.32	31.44	20.95	9.50	64.28	4.23	2.04		
11/28/2025 péntek (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózszege.)	1 590.88	380.59	4.57	2.26	0.45	84.78	8.59	0.35		
			Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18	 	
			Összesen:	2 620.07	626.81	20.25	11.58	2.33	109.32	8.70	1.53		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!