

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	(00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
				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		
				Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 495.35	596.98	27.73	17.29	3.57	85.14	0.61	1.48			
11/25/2025 kedd	(00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
				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		
				Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
				Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	2 780.56	665.20	26.50	18.81	7.29	94.99	26.21	2.56			

11/26/2025 szerda (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
			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	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 459.78	588.46	33.25	15.28	1.93	76.59	0.45	2.81		
11/27/2025 csütörtök (00613)	E	Alsós tej-tojásmentes Komló	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
			Baconos csirke (tej-tojásmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	2 465.98	589.95	21.35	14.51	2.57	91.27	23.09	2.05		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18		
		Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	2 834.11	678.02	20.19	12.02	2.31	120.81	38.89	1.54		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!