

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	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló	Zöldségleves (gluténmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20			
			Lecsós ragu (gluténmentes)	852.34	203.91	19.61	11.17	3.05	5.81	0.52	1.21			
			Összesen:	1 925.44	460.63	24.03	18.95	3.96	47.54	0.76	1.72			
11/25/2025 kedd	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló	Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
			Tört burgonya (diab)	646.71	154.72	4.13	0.33	0.04	33.00	0.00	0.61			
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 058.92	253.33	19.99	17.15	5.08	4.30	0.25	0.99			
			Összesen:	2 056.99	492.11	27.80	19.70	5.37	49.22	0.27	1.88			

11/26/2025 szerda (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	0.82		
		Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 083.69	259.26	6.78	12.25	3.83	28.97	1.64	0.86		
		Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	1.11		
		Összesen:	2 108.37	504.40	31.44	20.85	4.93	45.72	1.98	2.79		

11/27/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
		Tejszínes baconos csirke (gluténmentes)	1 329.80	318.13	26.56	20.09	9.67	6.09	0.04	1.65	 	
		Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
		Összesen:	2 455.62	587.47	30.21	27.72	10.59	51.34	1.74	2.41		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tejberizs kakaós szórattal (diab-gluténmentes)	1 002.63	239.86	10.10	5.02	2.62	37.96	30.02	0.51		
		Gulyásleves (gluténmentes)	726.05	173.70	12.30	7.98	1.89	12.71	0.20	1.25		
		Összesen:	1 728.68	413.56	22.40	13.00	4.51	50.67	30.22	1.76		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!