

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	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Lecsós ragu	853.83	204.27	19.77	11.13	3.03	5.93	0.51	1.21		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 897.07	693.08	31.54	20.21	4.10	99.08	0.75	1.76		
11/25/2025 kedd	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	649.36	155.35	1.71	0.61	0.04	34.93	18.14	0.41		
			Borsos tokány	1 060.42	253.69	20.14	17.11	5.07	4.43	0.24	0.99		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 111.34	744.34	29.72	21.45	7.96	105.29	28.60	2.83		

11/26/2025 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	0.91		
			Csirkemell pörkölt	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
			Magyaros zöldbabfőzelék	764.54	182.90	6.07	7.19	0.74	23.02	0.00	0.79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 132.28	749.34	41.01	19.78	2.58	98.44	14.27	3.45		
11/27/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (tojásmentes)	345.21	82.59	2.20	2.25	0.26	13.10	0.27	0.28		
			Baconos csirke (tejmentes)	713.72	170.75	18.40	7.80	1.96	5.35	0.59	1.09		
			Tészta köret (tojásmentes)	1 332.44	318.77	3.20	5.92	0.72	61.60	2.69	0.74		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 045.56	728.61	24.78	16.71	2.94	116.53	23.55	2.12		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2025 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Babgulyás (tojásmentes)	1 234.59	295.36	18.66	11.13	2.26	29.60	0.37	1.43		
		Tejberizs kakaós szórattal (TEJMENTES)	2 012.61	481.48	5.60	2.80	0.61	107.73	48.58	0.47		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 421.70	818.59	24.74	14.41	2.87	145.73	48.95	1.91		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!