

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00559)	E	Színesfőzelék (tejmentes-fruktózszegény)	863.94	206.68	5.87	10.12	0.66	22.30	1.01	0.79		
			Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.07	0.95		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Összesen:	2 642.51	632.17	30.83	25.97	4.79	65.87	1.42	2.95		
12/2/2025 kedd	(00559)	E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68		
			Rozmaringos csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
			Összesen:	2 699.85	645.77	26.92	22.70	9.22	81.54	0.88	2.46		

12/3/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
		Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.13	0.44		
		Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Összesen:	2 737.70	654.96	29.82	22.78	5.76	80.09	0.28	2.79		

12/4/2025 csütörtök (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
			Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.27	0.91		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
			Összesen:	3 038.66	726.95	27.69	18.37	2.53	114.68	6.09	2.48		
12/5/2025 péntek (00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Tárkonyos harcsaraguleves	540.58	129.19	10.09	3.11	0.29	14.84	0.07	0.75		
			Káposztás kocka (szőlőcukorral)	2 186.00	522.97	13.35	10.18	1.40	93.49	19.98	1.50		
			Összesen:	2 726.58	652.16	23.44	13.29	1.69	108.33	20.05	2.25		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!