

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	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Lebbencsleves (tojásmentes)	602.70	144.19	2.60	5.18	1.27	21.21	0.35	1.15		
			Színesfőzelék (tejmentes)	1 010.82	241.82	6.79	11.76	0.77	26.37	3.49	1.09		
			Aprópecsenye	825.83	197.57	19.35	11.97	3.13	2.81	0.24	0.78		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 264.92	781.08	34.12	30.35	5.47	88.97	4.23	3.47		
12/2/2025 kedd	(00641) Felsős tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges zöldbableves (tej-tojásmentes)	365.98	87.56	2.45	1.77	0.19	15.09	0.39	0.91		
			Rozmaringos csirkecomb	700.80	167.66	20.94	8.93	1.73	0.69	0.00	0.93		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	2 919.17	698.38	31.58	18.58	2.83	99.01	16.39	2.28		

12/3/2025 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		
			Húspogácsa szelet (tojásmentes)	1 002.34	239.80	12.43	15.68	5.25	11.61	0.15	0.48		
			Felesborsófőzelék	1 094.78	261.91	14.40	4.77	0.60	40.04	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 110.28	744.09	33.85	22.99	6.28	97.59	0.30	2.84		
12/4/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	436.92	104.53	2.26	3.43	0.35	15.65	0.99	0.93	 	
			Csirkepörkölt	802.04	191.88	19.16	10.30	1.70	4.06	0.34	1.07		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 086.50	738.40	33.40	23.61	5.66	100.25	14.03	2.37		



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2025 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Tárkonyos harcsaraguleves (tej- tojásmentes)	645.96	154.54	11.45	4.16	0.35	17.42	0.27	1.00		
		Káposztás kocka (tojásmentes)	1 938.81	463.83	4.98	8.00	0.96	90.94	25.67	1.37		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	2 759.27	660.12	16.91	12.64	1.31	116.76	25.94	2.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!