

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/8/2025 hétfő	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Zöldborsófőzelék (tejmentes, szőlőcukorral)	930.39	222.58	10.43	5.65	0.56	32.00	1.16	0.23		
				Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
				Fokhagymás csirkemell	491.01	117.47	19.96	3.60	0.52	1.14	0.13	0.94		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Összesen:	2 575.66	616.19	37.90	14.08	1.83	80.57	2.16	2.32		
12/9/2025 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
				Zöldséges karfiolleves	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
				Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
				Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01		
				Összesen:	3 038.42	726.90	24.79	21.74	3.60	97.13	5.01	1.65		



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2025 szerda (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
		Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	2 583.75	618.12	36.44	13.60	1.66	84.45	1.84	2.21		



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Húsos tészta (tejment-fruktózszegény)	1 980.18	473.73	19.65	19.96	5.33	53.17	0.48	0.83		
		Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
		Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08		
		Összesen:	2 749.22	657.71	21.95	30.14	12.47	73.11	2.52	1.70		

12/12/2025 péntek (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18		
			Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
			Összesen:	2 866.59	685.79	39.74	21.57	3.86	81.16	0.11	2.90		
12/13/2025 szombat (00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28		
			Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Összesen:	2 437.44	582.98	26.13	19.79	3.86	74.13	0.34	1.20		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!