

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	(00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
				Fokhagymás csirkemell	491.01	117.47	19.96	3.60	0.52	1.14	0.13	0.94		
				Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 515.58	601.82	37.81	13.51	1.74	78.85	2.16	2.15			
12/9/2025 kedd	(00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
				Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
				Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
				Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	2 684.04	642.11	24.34	20.57	3.42	79.63	20.26	1.65			

12/10/2025 szerda (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			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:	2 571.19	615.12	35.74	13.40	1.67	84.88	2.08	2.22		
12/11/2025 csütörtök (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 905.37	455.83	12.02	18.72	5.06	58.10	4.83	0.89		
			Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	2 522.70	603.51	14.08	21.82	5.36	85.32	6.15	1.68		



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18		
		Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81		
		Összesen:	3 234.88	773.90	23.92	29.26	4.03	102.62	22.93	1.99		
12/13/2025 szombat (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Összesen:	2 434.04	582.31	25.05	19.64	3.81	75.35	4.85	1.72		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!