

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	(00622)	E	Köménymaglevés FdiabGM.	278.58	66.65	0.67	2.88	0.35	8.80	0.26	0.37		
			Zöldborsófőzelék mir. FdiabGM	1 117.35	267.31	12.78	7.41	1.12	35.92	0.11	0.28	 	
			Fokhagymás csirkemell felsősGM	585.44	140.06	22.54	4.23	0.61	2.67	0.17	1.16		
			Összesen:	1 981.37	474.02	35.99	14.52	2.08	47.39	0.54	1.81		
12/9/2025 kedd	(00622)	E	Zöldséges karfiollev FdiabGM.	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
			Tészta köret F.diab-GM.	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
			Zöldséges sertésragu felsősGM	969.76	232.00	19.00	13.23	3.08	8.70	0.02	1.01		
			Összesen:	2 095.58	501.34	22.65	20.86	4.00	53.95	1.72	1.77		

12/10/2025	szerda	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves tésztab.F.diabGM	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
					Spenót főtt burg.FdiabGM	1 207.16	288.79	9.23	9.68	1.68	39.35	0.25	0.36		
					Párolt csirkemell felsősGM	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	0.98		
					Összesen:	2 094.45	501.06	35.86	17.46	2.59	48.04	0.35	1.65		

12/11/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves FdiabGM	414.79	99.23	2.35	5.00	1.81	10.65	0.71	0.85	 	
		Bolognai spagetti (sl.)FdiabGM	2 134.11	510.55	20.79	28.61	10.62	41.13	2.32	1.34		
		Összesen:	2 548.90	609.78	23.14	33.61	12.43	51.78	3.03	2.19		

12/12/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Mákos metélt F.diabGM.	1 299.30	310.84	5.90	13.93	2.74	39.43	21.51	0.29		
		Gulyásleves (sc.) F.diabGM.	726.05	173.70	12.30	7.98	1.89	12.71	0.20	1.25		
		Összesen:	2 025.35	484.54	18.20	21.91	4.63	52.14	21.71	1.54		



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2025 szombat (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábélev.FdiabGM	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Szerb rizseshús FdiabGM.	1 767.75	422.91	22.97	19.58	4.00	38.16	0.27	0.52		
		Uborka saláta F.diab.	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Összesen:	2 093.91	500.94	25.62	21.86	4.27	49.46	5.30	1.55		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!