

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	(00537)	E	Köménymaglevés	575.23	137.61	1.94	4.04	0.46	21.78	0.81	0.69		
			Fokhagymás csirkemell	558.88	133.70	22.48	4.17	0.59	1.37	0.16	0.96		
			Magyaros zöldborsófőzelék	993.05	237.57	12.13	6.35	0.63	32.37	1.70	0.23		
			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:	2 971.37	710.84	42.75	16.24	2.04	94.04	2.85	2.42		
12/9/2025 kedd	(00537)	E	Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			Zöldséges karfiolleves	357.92	85.63	3.08	2.40	0.29	12.77	0.00	0.28	 	
			Kuszkusz	1 471.19	351.96	8.96	9.06	0.98	46.80	0.02	0.81		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 162.60	756.61	31.59	25.11	4.33	89.32	20.02	2.11		

12/10/2025 szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Csontleves	290.94	69.60	2.84	1.49	0.02	11.04	0.00	0.30	  	
			Párolt csirkemell	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	1.37		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 398.97	334.68	9.85	8.59	0.89	53.47	2.00	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 040.06	727.28	43.37	18.12	2.15	94.44	2.18	2.47		
12/11/2025 csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 349.81	562.16	23.09	23.65	6.35	63.37	2.98	0.96	 	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 041.79	727.70	25.48	27.34	6.72	93.38	4.63	1.95		
12/12/2025 péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Babgulyás	1 248.63	298.72	19.29	11.17	2.29	29.81	0.14	1.43	 	
			Gyümölcslepeny (TEJMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Összesen:	4 102.09	981.37	33.08	31.69	4.46	139.61	22.77	2.24		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2025 szombat (00537) Felső tejmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves	383.96	91.70	2.98	2.34	0.31	14.34	0.08	0.31		
		Szerb rizseshús	2 360.89	564.81	25.89	21.56	4.23	66.06	0.34	0.55		
		Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
		Összesen:	2 868.58	686.11	29.43	23.98	4.54	86.96	5.38	1.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!