

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	(00641)	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	(00641)	E	Zöldséges karfiolleves (tojásmentes)	345.21	82.59	2.20	2.25	0.26	13.10	0.27	0.28		
			Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
			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:	3 149.89	753.57	30.71	24.96	4.30	89.65	20.29	2.11		

12/10/2025 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Csontleves	276.58	66.17	2.03	1.26	0.04	11.53	0.27	0.31		
			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:	3 025.70	723.85	42.56	17.89	2.17	94.93	2.45	2.48		
12/11/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Húsos tészta (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 222.70	531.75	14.29	22.21	6.04	66.65	5.67	0.95		
			Fokhagymakrém leves (tejmentes)	422.35	101.04	1.91	3.45	0.37	15.53	1.65	0.99		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 982.09	713.42	16.80	25.96	6.41	100.28	7.32	1.95		



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2025 péntek (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Gyümölcslepény (TEJ-TOJÁSMENTES)	2 853.46	682.65	13.79	20.52	2.17	109.80	22.63	0.81		
			Babgulyás (tojásmentes)	1 234.59	295.36	18.66	11.13	2.26	29.60	0.37	1.43		
			Összesen:	4 088.05	978.01	32.45	31.65	4.43	139.40	23.00	2.24		
12/13/2025 szombat (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
			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:	2 848.05	681.35	28.55	23.82	4.48	87.04	5.57	2.06		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!