

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Zöldségleves alsós Glut.m.	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Székelykáposzta (sc.) AGM.	145.53	34.82	0.45	3.65	6.20	0.00	1.22	2.51		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	1 332.68	318.83	4.25	6.89	6.59	56.95	2.57	3.72		
12/16/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves alsós GM.	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66		
			Afrikai harcsapörkölt AGM.	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Barna rizs AlsósGM.	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Pirított napraforgómag alsós	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Alpro szójadesszert vaníliás 1	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	2 783.98	664.87	28.18	21.98	2.37	87.18	15.40	2.68		

12/17/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves alsós Glut.m.	636.47	152.27	1.57	3.20	0.38	28.07	17.23	0.74	 	
		Sült csirkecombfilé alsósGM.	496.83	118.86	15.72	5.08	1.04	1.24	0.14	0.98		
		Burgonya petrezselymes alsós	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Káposzta saláta alsós	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Geszti Eszti 30 gr.gesztenyerű	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Összesen:	2 781.47	665.42	25.69	13.93	5.45	104.06	30.32	2.36		
12/18/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Tarhonyás hús (sc.) alsós GM.	1 889.73	452.09	20.08	15.11	3.33	57.32	2.62	0.82		
		Almalé 100% 1/1 Happy Day	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Összesen:	2 382.55	569.99	21.37	15.98	3.51	85.06	26.96	1.37		



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Lencseleves alsós GM.	675.60	161.63	7.61	3.56	0.37	24.27	0.32	0.72		
		Tejberizs kakaós sz.als. Glut.	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 598.13	621.57	18.19	8.33	2.63	116.78	37.90	1.30		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!