

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

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	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
				Sertéssült	793.85	189.92	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03		
				Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 525.23	604.01	29.80	17.55	3.78	78.54	0.41	2.86			
12/16/2025 kedd	(00559)	E	Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
				Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
				Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
				Uborka saláta (szőlőcukorral)	93.69	22.41	0.80	0.08	0.00	4.59	0.00	0.42		
			Natúr kókuszgurt	421.34	100.80	0.72	7.32	6.84	7.20	0.72	0.08			
			Összesen:	2 669.14	637.39	23.38	23.67	8.50	81.53	1.82	2.25			

12/17/2025	szerda	(00559)	Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	610.77	146.12	2.83	3.26	0.38	25.41	2.88	0.78		
				Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.20	2.14			
				Puding (TEJMENTES)	727.81	174.12	0.18	1.54	0.16	39.79	4.99	0.01			
				Összesen:	2 843.97	652.16	27.94	11.65	1.81	116.88	8.07	2.93			



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2025 csütörtök (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg. Komló	E	Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75		
		Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150.29	35.96	1.15	0.16	0.02	7.22	0.00	0.71		
		Összesen:	2 578.12	616.65	30.83	19.50	4.17	78.04	0.41	2.35		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Lencseleves (TEJMENTES)	689.88	165.04	8.38	3.53	0.37	24.64	0.11	0.72			
		Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózszege.)	1 590.88	380.59	4.57	2.26	0.45	84.78	8.59	0.35			
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30			
		Összesen:	2 519.56	602.76	14.85	5.99	0.82	120.92	8.72	1.37			

.....

Üzletvezető

Konyhafőnök

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!