

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	(00613)	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Székelykáposzta (tejmentes)	1 182.28	282.84	20.10	17.11	4.62	11.73	0.34	2.49	 	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
					Összesen:	2 422.78	579.61	27.63	20.44	5.17	68.00	0.72	3.34
12/16/2025 kedd	(00613)	E	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		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
					Összesen:	2 417.65	577.23	22.58	16.34	1.66	83.42	14.43	2.45

12/17/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	0.74	 	
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.20	2.14		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Összesen:	2 736.01	626.32	28.17	14.55	5.51	102.31	26.85	2.89		
12/18/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62		
		Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Összesen:	2 527.18	604.59	21.77	16.14	3.53	92.76	27.30	2.17		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Lencseleves (TEJ-TOJÁSMENTES)	677.84	162.16	7.84	3.50	0.34	24.46	0.30	0.72		
		Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	2 494.80	596.84	12.89	6.24	0.79	120.91	38.89	1.08		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!