

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	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (friss) felsősGM.	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
				Székelykáposzta (sc.) FGM.	1 519.06	363.41	23.15	23.46	7.57	14.29	1.51	2.76		
				Gluténment.baguett 100gr.Gerge	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
				Összesen:	2 314.61	553.73	25.82	27.10	8.02	48.52	2.90	3.92		
12/16/2025 kedd	(00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves FdiabGM.	398.40	95.31	4.01	3.81	0.69	10.67	0.06	0.27		
				Barna rizs felsős diabGM	842.22	200.83	3.20	7.08	0.81	31.00	0.00	0.20		
				Afrikai harcsapörkölt felősGM.	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
				Uborka saláta F.diab.	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
				Összesen:	1 930.13	461.09	23.07	19.35	2.25	47.74	5.40	1.68		

12/17/2025 szerda (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves FdiabGM.	382.76	91.57	1.52	4.10	0.49	10.94	18.37	0.83	 	
			Sült csirkecombfilé felsősGM.	555.04	132.79	17.66	5.84	1.18	0.94	0.17	1.20		
			Burgonya petrezselymes F.diab.	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
			Paprikasaláta F.diabGM	76.14	18.21	1.10	0.27	0.00	2.81	8.00	0.30		
			Összesen:	1 701.60	407.08	24.60	11.02	1.77	48.84	26.54	2.74		
12/18/2025 csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Tarhonyás hús (sc.) FdiabGM.	1 705.48	408.01	25.30	18.00	4.23	35.05	1.68	0.76		
			Zöldséges zellerleves FdiabGM.	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 	
			Káposzta saláta F.diab	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
			Összesen:	2 062.65	493.46	28.13	19.93	4.45	48.41	5.70	1.91		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkeraguleves F.diabGM.	549.05	131.35	14.82	3.81	0.55	9.01	0.02	0.96		
		Tejberizs kakaós szór.FdiabGM	1 002.63	239.86	10.10	5.02	2.62	37.96	30.02	0.51		
		Összesen:	1 551.68	371.21	24.92	8.83	3.17	46.97	30.04	1.47		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!