

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	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Zöldségleves	301.47	71.99	1.99	2.23	0.30	10.66	0.07	0.30		
			Székelykáposzta (tejmentes)	1 385.15	331.38	22.81	20.37	5.59	13.74	0.41	2.79		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	2 758.19	659.73	31.40	24.40	6.25	75.04	0.66	3.64		
12/16/2025 kedd	(00537) Felsős tejmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	411.90	98.54	3.54	3.35	0.35	13.47	0.99	0.22		
			Barna rizs	1 348.93	321.47	6.00	7.19	0.83	58.13	0.00	0.21		
			Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 017.84	720.72	29.19	21.55	2.31	101.11	16.60	2.50		

12/17/2025	szerda (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Paradicsom leves	743.00	177.75	3.38	4.28	0.50	30.44	18.19	0.90		
				Csirkecomfilé zöldséges bulgarral	1 762.98	387.89	28.50	8.33	1.50	60.53	0.27	2.41		
				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:	3 119.83	712.49	33.39	17.23	5.90	114.40	27.91	3.32		
12/18/2025	csütörtök (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
				Tarhonyás hús	2 479.59	593.20	34.10	20.05	4.72	68.25	0.42	0.75		
				Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
				Összesen:	2 987.88	714.80	35.46	20.93	4.90	96.81	25.38	1.37		
12/19/2025	péntek (00537)	Felső tejmentes Komló	E	Lencseleves (tejmentes)	849.00	203.11	10.12	4.62	0.48	29.92	0.14	0.95		
				Tejberizs kakaós szóráttal (TEJMENTES)	2 012.61	481.48	5.60	2.80	0.61	107.73	48.58	0.47		
				Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
				Összesen:	3 036.11	726.34	16.20	7.90	1.09	146.05	48.72	1.43		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!