

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	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldségleves (tojásmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
			Székelykáposzta (tejmentes)	1 385.15	331.38	22.81	20.37	5.59	13.74	0.41	2.79	 	
			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:	2 672.82	639.43	30.51	24.20	6.20	71.49	0.83	3.65		
12/16/2025 kedd	(00641) Felső tej-tojásmentes 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	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 046.92	727.68	29.27	21.63	2.31	102.51	16.60	2.50		

12/17/2025 szerda (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	723.93	173.19	2.06	4.07	0.45	30.93	18.59	0.84	 	
			Csirkecomfilé zöldséges bulgurral	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:	3 100.76	707.93	32.07	17.02	5.85	114.89	28.31	3.26		
12/18/2025 csütörtök (00641)	Felső tej-tojásmentes Komló	E	Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 319.07	554.80	26.90	19.57	4.43	65.85	3.03	0.74		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Összesen:	2 827.36	676.40	28.26	20.45	4.61	94.41	27.99	1.36		



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lencseleves (tej-tojásmentes)	834.96	199.75	9.49	4.58	0.46	29.71	0.37	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:	3 022.07	722.98	15.57	7.86	1.07	145.84	48.95	1.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!