

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	(00535) Felső Komló	E	Zöldségleves	323.85	77.34	2.14	2.25	0.31	11.76	0.72	0.38		
			Székelykáposzta tejföllel	1 522.04	364.13	23.46	23.37	7.54	14.54	1.48	2.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 951.79	706.04	32.78	27.16	8.21	79.42	2.38	3.79		
12/16/2025 kedd	(00535) Felső Komló	E	Brokkolikrémleves	542.29	129.74	6.26	4.02	0.81	16.95	0.44	0.36		
			Pirított napraforgómag	170.57	40.81	1.57	3.43	0.00	0.86	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
			Barna rizs	1 363.86	325.04	6.10	7.20	0.84	58.86	0.44	0.26		
			Csemege uborka	48.00	11.48	0.48	0.08	0.00	1.92	1.52	0.80		
			Összesen:	2 762.82	659.72	29.26	23.09	2.40	82.83	2.74	2.50		
12/17/2025 szerda	(00535) Felső Komló	E	Paradicsom leves	790.53	189.12	3.62	4.31	0.50	32.97	19.18	0.31		
			Csirkecomfilé zöldséges bulgarral	1 774.91	390.75	28.58	8.34	1.50	61.12	0.62	2.45		
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 157.59	721.53	32.85	14.90	2.00	123.25	19.80	2.76		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2025 csütörtök	(00535) Felső 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	(00535) Felső Komló	E	Lencseleves	852.09	203.85	10.18	4.64	0.49	30.00	0.18	0.56		
			Tejberizs kakaós szóráttal	2 229.38	533.12	12.64	5.57	2.83	107.08	49.22	0.74		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 197.80	764.80	23.14	10.53	3.32	142.68	49.40	1.31		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!