

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E	Joghurtos fejtett bableves	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90		
			Spagetti Carbonara	1 943.99	465.07	20.13	17.62	8.09	56.24	0.83	1.38		
		U	Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 593.33	1 098.89	45.40	29.18	12.38	145.98	21.80	4.34		
9/2/2025 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fonott kalács	807.95	193.29	5.39	2.15	1.43	33.50	4.35	0.24		
		E	Kertészleves	260.39	62.16	2.68	1.21	0.18	9.86	0.42	0.68		
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		U	Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		

9/2/2025 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	U	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 635.18	1 108.77	47.97	29.73	11.28	158.72	7.06	3.21		
	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Edámi sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28	     	
			Znaimi sertéscomb	954.71	228.40	18.12	15.40	5.09	4.01	1.25	0.97	  	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Tejkrémszelet	501.60	120.00	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13	  	
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	4 616.91	1 104.53	48.00	37.80	14.61	140.74	22.11	4.33		

9/4/2025 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldborsókrémleves	659.55	157.79	6.91	6.01	1.75	18.70	0.54	0.41		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Mustáros sült csirkecombfilé	795.60	190.33	16.02	10.97	1.89	5.24	1.16	0.55		
			Sárgarépás rizs	1 163.72	278.40	5.15	6.73	0.78	48.89	0.22	0.48		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Összesen:	5 089.89	1 217.68	54.11	40.58	9.63	157.53	18.78	3.01			
9/5/2025 péntek (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		

9/5/2025 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Rozmaringos csirkeraguleves	533.54	127.64	13.40	2.90	0.42	11.71	0.35	0.48		
			Ízes derelye	2 238.73	535.58	14.22	7.48	0.56	99.68	15.56	0.24		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
			Összesen:	4 644.71	1 110.86	44.51	21.05	6.27	179.01	28.82	2.95		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!