

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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T		Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
			Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08			
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
		E		Fejtett bableves (tej-tojásmentes)	499.02	119.38	4.04	3.12	0.36	18.46	0.30	0.71		
				Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35		
				Spagetti (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
				Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		U		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 kiörlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
				Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Összesen:	4 659.15	1 114.65	47.96	28.05	7.31	161.14	22.95	3.91			

9/2/2025 kedd (00599)	Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Kertészleves (tojásmentes)	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
			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	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
			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:	4 615.82	1 104.27	51.99	30.44	10.51	155.47	2.78	4.24		

9/3/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	864.57	206.84	17.59	13.10	3.54	4.32	0.72	0.95	 	
		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	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		5 062.61	1 211.17	49.95	32.33	12.82	173.48	19.02	3.85		

9/4/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
		Mustáros sült csirkecombfilé (tejmentes)	795.31	190.26	16.02	10.97	1.89	5.23	1.16	0.55		
		Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
	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:	4 718.17	1 128.74	51.92	30.35	7.79	160.56	18.08	4.63		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Liga margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.20	0.08	0.08	0.16		
		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		
	E	Rozmaringos csirkeraguleves (tej-tojásment.)	569.99	136.36	12.92	2.59	0.34	14.97	0.24	0.44	 	
		Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	U	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		4 232.38	1 012.22	40.73	24.78	10.77	151.15	21.75	4.14		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!