

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő (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	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
			Meggymártás (tejmentes)	951.25	227.57	1.44	8.36	0.90	35.59	17.31	0.31		
			Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20		
		U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
				Összesen:	4 602.76	1 101.14	50.05	35.92	8.83	140.97	17.90	4.44	

9/9/2025 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
		Ketchupos csirkecomb (tejm.)	574.72	137.49	16.91	6.53	1.31	2.59	1.68	0.89		
		Zöldséges barnarizs	1 348.10	321.36	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.21		
		Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 707.40	1 125.03	52.14	29.70	8.96	157.48	5.22	4.25		

9/10/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	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 karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
		Összesen:	5 442.05	1 301.92	51.50	31.08	7.72	200.78	45.76	3.22		

9/11/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Natúr vajkrém	333.56	79.80	5.60	8.20	5.40	0.96	0.78	0.05		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
		Lencsefőzelék	1 208.92	289.22	17.21	6.14	0.65	40.80	0.58	0.69		
		Pírtott baconos sertésborda	1 007.19	240.96	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Összesen:	5 762.93	1 378.69	64.50	39.95	13.56	189.17	30.40	4.75		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2025 péntek (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		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	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	Snidlinges májraguleves (tej-tojásment.)	646.97	154.78	11.40	4.61	0.92	16.52	0.24	0.34		
		Lekváros bukta (tej-tojásmentes)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	Összesen:		4 665.66	1 116.19	40.40	28.76	9.24	169.15	17.68	2.08		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!