

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 (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tonhalas pástétom	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42		
			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		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94		
			Meggymártás	1 135.10	271.55	3.07	13.16	3.88	34.19	17.08	0.38		
			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:	4 917.15	1 176.34	50.52	44.28	10.66	140.33	18.29	4.32		
9/9/2025 kedd (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	1.09	0.51		

9/9/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Taco-barbacue csirkecsíkok	718.88	171.98	16.17	6.41	1.16	10.20	8.81	0.96		
			Zöldséges barnarizs	1 361.53	324.57	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.25		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	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:	4 831.60	1 154.73	47.57	36.22	13.88	154.63	18.93	3.23		
9/10/2025 szerda	(00530) Alsós 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	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75		
			Lenmagos rántott hal	1 682.11	402.42	18.57	27.54	3.84	18.73	0.58	0.78		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Összesen:	6 267.76	1 499.33	49.67	67.75	22.69	167.15	36.92	5.50		

9/11/2025 csütörtök	(00530) Alsós 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	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76	      	
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77	      	
			Lencsefőzelék	1 320.75	315.97	17.78	8.55	2.22	41.51	1.47	0.46	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		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:	5 595.45	1 338.62	53.73	33.88	12.48	202.64	31.59	4.66			
9/12/2025 péntek	(00530) Alsós 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 májgombóclevés	709.70	169.78	12.61	5.03	1.03	18.09	0.58	0.45	      	
			Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61		
	U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	4 610.37	1 102.96	48.35	27.01	12.34	164.26	48.80	2.98		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!