

Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T		Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
			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		Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.17	1.03		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U		Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
			Összesen:	5 168.04	1 236.37	47.77	30.59	6.92	187.31	30.49	4.93		

9/16/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Baconos csirkés penne (tej-tojásmentes)	1 624.89	388.73	19.10	7.66	1.83	58.30	2.85	1.18		
		Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 889.53	1 169.74	39.38	26.01	6.17	189.62	43.53	4.01		
9/17/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		

9/17/2025 szerda (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 622.88	1 105.96	44.26	31.42	8.51	157.58	21.90	4.20		
9/18/2025 csütörtök (00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Almalé (100%)	288.42	69.00	0.60	0.60	0.14	16.50	15.00	0.02		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
			Puding (TEJMENTES)	650.56	155.64	0.18	1.54	0.16	35.28	13.98	0.01		

9/18/2025 csütörtök	(00613) Alsós tej- tojásmentes Komló	U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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:	4 677.13	1 118.94	41.39	18.68	5.70	192.11	50.88	4.01		
9/19/2025 péntek	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.30	0.79		
			Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.00	0.12		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 864.40	1 163.73	40.59	18.84	4.44	203.59	62.16	3.08		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

mevid

ISKOLA ÉTTEREM