

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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
	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:	5 396.66	1 291.06	56.09	31.41	8.48	190.57	32.88	5.19			

9/16/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	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	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	11.23	0.08		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	Összesen:		4 791.43	1 146.27	42.70	24.58	6.60	182.57	48.73	3.89		

9/17/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		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		
		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	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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:	5 353.17	1 280.67	58.15	38.45	14.52	170.60	21.25	4.62		

9/18/2025 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		
		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		
	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:		5 017.08	1 200.27	49.69	20.63	5.94	199.96	47.08	4.08		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/19/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		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		
		Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.30	0.79		
		Tejberizs kakaós szórattal	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	Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
	Összesen:		4 695.42	1 123.30	44.87	21.08	7.86	185.88	42.09	3.14		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!