

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 hétfő (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			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		
			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	Lebbencsleves (par.mentes)	504.53	120.70	2.87	4.42	1.10	16.99	0.00	0.92		
			Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.14	0.76		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
			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:	4 619.95	1 105.26	39.29	34.24	8.57	154.36	19.14	4.95	

9/23/2025 kedd (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		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	Lencseleves (TEJ-PARM.MENTES)	685.36	163.96	8.35	3.53	0.36	24.43	0.01	0.67	 	
		Halpörkölt (TEJ-PAR.MENTES)	578.29	138.35	12.78	7.62	1.37	3.74	0.00	0.30	 	
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		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:	4 991.95	1 193.88	48.07	30.44	7.10	180.45	12.13	3.94		

9/24/2025 szerda (00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Serpenyősburgonya virslivel	1 419.38	339.56	12.17	13.89	5.04	40.54	0.00	1.48		
		Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	 	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

24/202	(00642)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 294.01	1 266.52	37.29	33.55	12.51	196.11	24.65	5.46		
9/25/2025 csütörtök	(00642) Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.78	  	
			Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 079.55	1 215.19	45.56	30.56	6.91	181.00	43.47	4.70		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2025 péntek (00642)	Alsós tej-paradicsommentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Gulyásleves	754.25	180.44	10.82	6.92	1.63	18.25	0.01	0.92	  	
			Almás pite	2 140.55	512.09	8.67	19.11	8.48	76.56	16.33	0.58	 	
		U	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	23.15	0.02		
			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:	5 167.08	1 236.14	32.48	37.41	14.01	189.32	50.55	3.30		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!