

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 (00530) Alsós Komló		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	       	
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.29	0.51	      	
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77	 	
			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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Összesen:	5 081.54	1 215.69	43.78	46.15	15.64	150.76	19.66	4.81		
9/23/2025 kedd (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
		E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47	       	

9/23/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Tejszínes halragu	637.09	152.41	13.10	9.31	2.96	3.12	0.00	0.71	       	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			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:	4 871.12	1 164.97	50.42	36.60	11.95	157.53	6.48	3.29		
9/24/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41	      	
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
			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	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	   	
			Összesen:	4 927.47	1 178.83	39.65	37.09	16.30	165.97	29.49	4.40		

9/25/2025 csütörtök	(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		
			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	0.29		
			Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.65	0.40		
			Kukoricás rizs	1 250.85	299.25	6.44	7.46	0.89	51.21	0.39	0.84		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
9/26/2025 péntek	(00530) Alsós Komló		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 277.67	1 262.60	53.14	34.33	11.61	169.93	37.02	3.82		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	929.03	222.26	11.38	11.54	3.41	17.72	0.82	0.70		
			Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2025 péntek	(00530) Alsós Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
			Összesen:	5 081.98	1 215.79	48.22	41.96	13.74	157.69	21.06	3.46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!