

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00531) Alsós tejmentes 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 sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			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	Vegyes zöldségleves (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25	   	
			Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
				Összesen:	5 220.48	1 248.80	61.95	25.04	4.46	187.99	27.45	4.60	

9/30/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.27	0.65		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			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		
			Összesen:	4 876.41	1 166.62	41.20	31.62	6.56	175.61	24.91	3.55		
10/1/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		

10/1/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Csirkekockák hentes módra	731.12	174.91	22.93	7.08	1.58	4.54	0.59	1.30		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 805.81	1 149.71	50.81	28.97	7.31	169.79	39.63	4.97		
10/2/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes 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		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		

10/2/2025 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 518.42	1 080.97	43.30	35.59	9.42	142.08	23.91	3.42		
10/3/2025 péntek	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			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	Alföldi betyárgulyás (tejmentes)	775.36	185.49	11.73	7.55	1.93	17.20	0.00	0.97	 	
			Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		U	Sárgarépás margarin	108.87	26.04	0.28	2.04	0.61	1.66	0.04	0.12		
			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		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 777.12	1 142.85	38.13	24.63	7.55	187.48	38.11	3.63		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

mevid

ISKOLA ÉTTEREM