

Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	 	
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87		
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		U	Ketchupos csiga (tejmentes)	1 082.26	258.91	6.81	5.58	0.55	45.26	5.46	0.41		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 307.81	1 269.80	47.80	37.70	7.84	180.33	20.90	4.16		

10/7/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			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	Olasz zöldségleves	248.20	59.26	1.99	1.46	0.20	9.21	0.38	0.68	  	
			Gombás pulykaragu	742.14	177.54	14.76	10.47	2.90	5.83	0.27	0.88		
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 619.52	1 105.03	41.47	24.90	4.99	164.25	24.13	4.00		
10/8/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59		
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		

10/8/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	1.07	0.85	  	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		U	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 822.75	1 153.77	44.08	35.81	11.76	157.27	23.82	5.30		
10/9/2025 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes 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		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	 	
			Szárnyasvagdalt szelet	541.32	129.50	11.58	4.73	0.85	9.10	0.12	0.80	 	
			Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80		

10/9/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	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	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		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	5 509.35	1 317.88	42.42	25.96	4.30	223.56	51.14	3.86		
10/10/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99	 	
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22	 	
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	102.83	24.60	0.05	0.03	0.00	5.97	6.01	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

/10/20:	(00531,	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 004.57	1 197.27	50.90	27.80	6.40	181.86	16.13	4.42		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!