

Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34	      	
			Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	 	
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
				Összesen:	4 968.08	1 188.54	45.71	34.73	10.94	169.44	29.46	4.84	

11/4/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	  	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95	      	
		Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
		Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96	      	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		Összesen:	4 860.01	1 162.68	55.96	41.09	12.80	136.81	5.72	5.91		

11/5/2025 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35	      	
			Bugaci sertésragu	991.70	237.25	20.37	13.53	3.68	8.18	0.54	0.55		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25	      	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	  	
	Összesen:	5 115.48	1 223.67	46.87	43.52	15.75	157.57	25.74	2.50				
11/6/2025 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13	      	
		E	Zöldbableves	493.34	117.89	3.94	4.90	2.19	14.15	1.67	0.68	      	
			Sült csirkemell	490.93	117.45	19.91	3.60	0.52	1.18	0.13	0.74		
			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		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		

11/6/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 618.45	1 104.76	48.72	24.57	8.78	167.88	36.78	4.19		
11/7/2025 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Felesborsóleves	609.33	145.77	7.24	2.03	0.28	24.36	0.44	0.71	       	
			Mac and Cheese	1 871.63	447.76	14.83	17.38	6.48	57.76	0.77	0.80	       	
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Zabrudí (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	       	
			Összesen:	4 905.39	1 173.54	43.42	33.09	13.18	171.76	10.33	2.92		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!