

Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			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		
		E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
	Összesen:	5 476.24	1 310.11	54.10	35.24	9.05	190.05	20.65	4.14				

11/11/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 	
		Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07		
		Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	U	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		
		Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Összesen:	5 402.39	1 292.43	45.42	33.96	13.23	195.59	33.92	4.75		

11/12/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		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		
	E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
		Fehérbabfőzelék	1 103.70	264.04	14.58	4.47	0.52	41.07	0.00	0.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Pírtott baconos sertésborda	869.85	208.10	17.94	12.84	3.71	4.99	0.34	0.66		
	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	5 751.75	1 376.02	73.30	41.22	15.09	177.70	0.99	4.58		

11/13/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	616.77	147.55	1.73	3.08	0.34	27.20	17.20	0.74	 	
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
		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	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Összesen:	5 088.70	1 217.38	49.09	25.26	7.81	197.32	53.01	4.60		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.21	135.70	10.20	6.83	2.00	8.16	0.15	1.20	  	
		Almás pite (tej- tojásmentes)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 968.60	1 188.67	36.86	41.52	16.36	164.06	30.62	5.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!