

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
		E	Tarhonyaleves	307.97	73.68	2.00	1.79	0.18	11.96	0.57	0.76		
			Lenmagos húspogácsa	1 421.58	340.09	15.70	25.54	5.86	11.38	0.23	0.91		
			Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.86	0.77		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Összesen:	5 641.49	1 349.50	50.46	46.34	12.40	176.91	34.71	4.97		

11/18/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Majonézes tojáskrém	263.71	63.09	2.78	5.44	1.10	0.77	0.38	0.29	  	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Sült csirkemell	464.80	111.20	19.90	2.75	0.43	1.46	0.31	0.74	  	
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Összesen:	4 949.36	1 184.06	51.66	26.15	9.61	182.02	55.59	3.89		

11/19/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
		Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Vegyes zöldség leves csipetkével	303.01	72.49	2.94	1.89	0.24	10.61	0.44	0.35		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
	Összesen:		5 091.99	1 218.18	53.49	31.75	8.27	176.19	18.07	3.92		

11/20/2025 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		E	Zöldséges karalábéleves	330.32	78.89	2.56	1.81	0.25	12.75	0.59	0.34		
			Mustáros sertésragu	882.02	211.01	17.99	13.35	4.50	4.33	1.59	0.88		
			Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 739.29	1 133.29	44.50	37.59	12.85	150.14	21.72	3.17		
11/21/2025 péntek (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
		E	Lencsegyulás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2025 péntek	(00551) Alsós hal- marhamentes Vami	E	Morzsás nudli	2 125.33	508.45	12.75	13.58	1.09	83.25	1.34	0.92	 	
			Fahéjas almaszósz	157.53	37.69	0.20	0.20	0.00	8.53	5.00	0.01		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
			Összesen:	5 500.44	1 315.90	55.81	37.80	6.02	184.65	7.84	4.57		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!