

Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 hétfő (00513) Alsós laktózmentes Komló		T	Körözött (Laktózmentes)	67.46	16.14	1.36	0.73	0.00	1.02	0.00	0.59		
			Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29	  	
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.41	0.94		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
			Összesen:	4 529.49	1 083.51	44.44	27.83	6.11	165.21	10.58	3.00		
11/25/2025 kedd (00513) Alsós laktózmentes Komló		T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Sajtkrém laktózmentes	208.16	49.80	3.51	3.54	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
			Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		

11/25/2025 kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		U	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		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 989.24	1 193.60	51.12	35.15	12.88	163.19	34.62	4.67		
11/26/2025 szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28	  	
			Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
			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		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570.57	136.50	3.90	4.05	0.00	21.00	0.00	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

12/26/2025	(00513)	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 243.99	1 254.54	53.76	29.07	3.88	188.88	13.31	4.83		
11/27/2025 csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes 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		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27	 	
			Baconos csirke (tejmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64	 	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 030.03	1 203.37	52.14	29.61	6.72	174.83	50.13	4.31		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2025 péntek (00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459.80	110.00	7.50	3.75	2.50	11.75	7.00	0.33		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.11	1.18		
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		5 262.51	1 258.99	51.73	30.63	11.94	190.08	47.27	4.54		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!