

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

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	(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		
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		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		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50	 	
	Összesen:	5 009.40	1 198.31	45.97	34.78	8.84	176.52	11.26	2.96				
11/25/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		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		

11/25/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	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		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 774.86	1 142.31	47.05	32.77	11.57	159.55	36.65	4.74		
11/26/2025 szerda	(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	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 reszelttészta 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		

11/26/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Almaturmix	331.25	79.25	0.24	1.32	0.12	16.58	6.96	0.01		
			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:	5 004.67	1 197.29	50.10	26.34	4.00	184.46	20.27	4.84		
11/27/2025 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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	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		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	5 130.54	1 227.40	51.68	29.54	6.72	181.33	50.13	4.31		



ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		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		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
	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	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
	Összesen:		4 627.08	1 106.96	40.26	20.18	5.02	187.07	49.45	4.50		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!