

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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E		Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			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 (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
			Összesen:	4 930.83	1 179.63	54.09	31.01	9.16	171.99	2.89	3.88		

11/25/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Boci sonkás sajtkrém	196.88	47.10	3.30	2.70	1.80	2.40	1.80	0.45		
		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		
		Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		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:	5 025.31	1 202.23	51.91	34.31	14.22	166.19	29.42	5.12		

11/26/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Kakaó	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
		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 rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
		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	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	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:		5 245.06	1 254.80	62.97	26.21	7.00	189.95	35.17	4.90		

11/27/2025 csütörtök (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		
		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 karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
		Baconos csirke (tej-tojásmentes)	612.49	146.53	16.30	6.54	1.67	4.40	0.50	1.05		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		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:	5 056.91	1 209.80	42.27	29.99	6.63	187.02	49.71	4.39		

11/28/2025 péntek (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	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 (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	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:	5 297.82	1 267.44	52.19	30.59	11.46	191.40	40.46	4.54		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!