

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
	E		Lebbencsleves	522.46	124.99	2.99	4.44	1.11	17.86	0.50	1.00	      	
			Aprópecsenye	715.09	171.07	17.17	10.22	2.73	2.34	0.19	0.76		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Színesfőzelék (TEJMENTES)	867.06	207.43	5.87	10.12	0.66	22.49	2.82	0.79		
	U		Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	5 387.79	1 288.94	56.27	34.65	8.49	181.91	32.06	5.96		

12/2/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	1.09	0.51		
		Rozmaringos csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
	U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
		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		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Összesen:		4 691.57	1 122.38	49.50	36.19	12.47	147.32	14.63	4.04		

12/3/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
		Lenmagos húspogácsa szelet	914.46	218.77	17.48	11.70	2.44	10.57	0.15	0.54		
		Felesborsófőzelék	927.39	221.86	12.10	4.14	0.53	33.77	0.03	0.75		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Pizzás twister	1 258.18	301.00	6.40	13.60	7.00	37.50	5.40	1.63		
		Összesen:	5 574.49	1 333.61	59.63	43.58	15.55	171.78	7.23	5.01		
12/4/2025 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		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		

12/4/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Zellerkrémleves	399.34	95.54	3.25	2.70	0.50	14.05	0.44	0.41		
			Csirkepaprikás	795.54	190.32	16.72	11.17	3.00	4.43	1.06	1.09		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	4 880.01	1 167.09	51.95	33.90	11.14	165.90	29.97	3.40		
12/5/2025 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES)	559.97	133.96	13.58	2.92	0.42	13.09	0.00	0.73		
			Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29		
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 729.07	1 131.35	61.20	30.12	10.38	148.32	13.99	3.13		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!