

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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		
	E		Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.30	0.92		
			Színesfőzelék (TEJMENTES)	867.06	207.43	5.87	10.12	0.66	22.49	2.82	0.79		
			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		
	U		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	5 648.29	1 351.26	55.26	41.36	10.75	180.15	30.49	4.99		

12/2/2025 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		
		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	Zöldséges zöldbableves (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.32	0.69		
		Rozmaringos csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		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		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Összesen:	4 605.59	1 101.82	46.48	28.73	7.85	160.57	25.39	4.02		

12/3/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		
		Húspogácsa szelet (tojásmentes)	833.75	199.46	10.38	12.98	4.36	9.78	0.13	0.43		
		Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00		
		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	Ketchupos csiga (tej-tojásmentes)	1 082.26	258.91	6.81	5.58	0.55	45.26	5.46	0.41		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:		5 291.70	1 265.96	52.62	33.93	10.61	183.71	7.18	4.14		

12/4/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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		
	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91		
		Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.27	0.91		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	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:		5 198.02	1 243.16	52.03	34.44	12.11	183.56	41.77	3.85		

12/5/2025 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		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
	E	Tárkonyos csirkeraguleves (tej-tojásmentes)	500.73	119.79	12.32	2.53	0.34	11.59	0.24	0.73		
		Káposztás kocka (tojásmentes)	1 674.53	400.61	4.25	7.80	0.93	76.59	19.83	1.15		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

2/5/202	(00599,	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 612.79	1 103.55	45.82	24.12	6.02	170.34	20.55	4.67		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!