

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 (00530) Alsós 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	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		
			Finomfőzelék	673.17	161.04	6.41	5.74	0.86	20.62	1.85	0.96		
			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	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:	5 417.74	1 296.10	54.17	36.00	11.36	180.22	30.85	5.86		
12/2/2025 kedd (00530) Alsós 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		

12/2/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	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	 	
			Magos rántott csirkemell	1 320.28	315.86	28.11	14.18	2.17	18.14	0.51	0.72	  	
			Rizi-bizi	1 380.46	330.25	7.79	6.84	0.78	58.91	0.22	0.24	      	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		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:	5 521.55	1 320.95	62.32	43.45	13.25	167.22	15.85	4.28		
12/3/2025 szerda	(00530) Alsós 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	     	
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08	     	
			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		

12/3/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	E	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:	5 458.01	1 305.74	59.68	43.08	15.95	165.96	7.25	5.55		
12/4/2025 csütörtök	(00530) Alsós 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	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	(00530) Alsós 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		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Tárkonyos harcsaraguleves	640.84	153.31	10.66	5.72	1.89	14.52	1.38	0.84		
		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:	4 809.94	1 150.70	58.28	32.92	11.85	149.75	15.37	3.24		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!