

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 	
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	   	
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 	
			Fokhagymás csirkemell	461.30	110.36	19.96	2.73	0.43	1.28	0.20	0.74	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 635.15	1 108.89	59.00	28.76	8.41	146.46	23.16	3.75		

12/9/2025 kedd (00551)	Alsós hal-marhamentes 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	Karfiollevés	430.03	102.88	3.55	4.80	1.84	11.26	1.08	0.27	      	
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
		U	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 622.21	1 105.80	40.97	41.64	10.94	128.70	19.94	3.67		
12/10/2025 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47	      	
			Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94	   	

12/10/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Sajtmártás	736.49	176.19	7.44	12.57	7.77	8.79	1.46	0.96	  	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Kaiser debreceni sonka	134.18	32.10	4.50	1.08	0.39	1.38	0.12	0.66		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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:	5 127.13	1 226.58	62.48	30.05	12.80	172.49	19.98	5.52		
12/11/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Fokhagymakrém leves	441.22	105.56	3.30	4.80	1.73	12.15	1.17	0.91	     	
		Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
		Húsos tészta (TEJMENTES)	2 016.60	482.44	19.72	19.98	5.33	55.22	2.48	0.91	 	
	U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	  	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	5 108.80	1 222.21	46.91	48.06	17.01	147.50	21.75	2.99		

12/12/2025

12/13/2025 szombat (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Madártej ízű tejtital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26		
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22	    	
	E	Karalábéleves	453.25	108.30	3.44	4.24	1.81	13.78	1.45	0.75	      	
		Szerb rizseshús	2 031.34	485.97	22.89	17.92	3.62	57.66	0.27	0.50		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 835.22	1 156.62	42.13	38.41	15.59	154.10	35.71	3.03		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!