

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00530) Alsós 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		
			Eper extradzsem gyümölcsgdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldségleves	269.64	64.39	1.83	1.73	0.24	10.06	0.58	0.35		
			Székelykáposzta tejföllel	1 291.80	309.04	20.62	19.51	6.18	12.37	1.20	2.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Összesen:	5 213.16	1 247.05	49.87	44.67	16.89	162.55	12.96	4.34		
12/16/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		

12/16/2025 kedd (00530) Alsós Komló	E	Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
		Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
		Barna rizs	1 273.93	303.61	5.70	6.72	0.78	54.98	0.44	0.26		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 636.50	1 108.06	46.10	36.53	10.23	145.64	29.24	4.03		
12/17/2025 szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csokoládés gabonagolyó	663.78	158.80	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.13		
	E	Paradicsom leves	632.66	151.35	2.83	3.26	0.38	26.79	16.87	0.29		
		Csirkecombfilé zöldséges bulgarral	1 514.34	334.06	24.98	6.86	1.27	52.11	0.47	2.17		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
	U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 913.39	1 147.23	53.07	30.04	11.01	176.67	30.95	4.46		

12/18/2025 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Almalé (100%)	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		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:	5 019.30	1 200.42	53.68	33.90	11.47	171.27	41.16	3.02		
12/19/2025 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Lencseleves	692.20	165.60	8.43	3.55	0.37	24.71	0.13	0.47		
			Tejberizs kakaós szóráttal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57		



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		Összesen:	4 932.69	1 179.92	44.24	28.38	10.65	183.03	38.00	3.17		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!