



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70			
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03			
	Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:		4 937.53	1 181.23	49.03	39.78	9.23	151.84	35.87	4.84		



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
		Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
	E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	
		Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35	
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54	
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00	
		Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		Összesen:	4 832.26	1 156.05	48.97	27.12	7.82	173.69	32.20	3.43	



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
1/8/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
		Babfőzelék (TEJMENTES)	1 007.33	240.99	12.39	5.30	0.61	35.66	0.00	0.80		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50			
	Összesen:	5 479.04	1 310.77	56.99	32.75	6.94	192.87	11.67	3.99			
1/9/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	E	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00	
		U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	4 917.87	1 176.15	34.40	23.46	6.57	204.67	37.17	3.92	
1/10/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.29	1.23	
			Szilvaslepény (TEJMENTES)	1 504.24	359.87	8.30	5.80	0.56	68.03	13.64	0.21	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
		U	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	



ISKOLA ÉTTEREM

10/202	00531	U	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 705.72	1 125.77	38.64	30.31	7.60	170.14	25.04	4.04		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!