



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	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 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			
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	Összesen:		4 901.80	1 172.69	53.09	37.00	12.32	151.96	35.85	5.13		



ISKOLA ÉTTEREM

1/7/2025 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	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	E	Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
		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	
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
	U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00	
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
		Összesen:	4 958.94	1 186.36	51.58	31.44	8.71	164.40	12.73	3.82	



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda											
(00599)											
Alsós tojás-diófélék-halment.Komló											
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	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		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
	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		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Összesen:	5 214.78	1 247.56	61.99	32.82	7.83	172.72	2.13	4.99		



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló												
T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	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 zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
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			
	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	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:		4 922.59	1 177.27	43.20	24.97	9.35	196.73	45.80	3.99			



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
	E	Szilvaslepény (tej-tojásmentes)	1 504.24	359.87	8.30	5.80	0.56	68.03	13.64	0.21		
		Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.29	1.23		
		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	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 732.87	1 132.27	45.67	30.14	5.45	165.43	15.50	4.52		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!