



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

| Diéta                                       | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|---|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 1/6/2025<br>hétfő<br>(00530)<br>Alsós 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    | 241.26       | 57.72          | 1.56        | 0.90     | 0.11       | 10.65          | 0.05      | 0.11   |            |          |  |
|   | Sertéssült               | 798.17       | 190.95         | 17.53       | 11.20    | 2.84       | 4.75           | 0.36      | 1.08   |            |          |  |
|   | 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 Füst ízesítésű párizsi | 273.00       | 65.31          | 3.30        | 5.70     | 2.34       | 0.36           | 0.12      | 0.66   |            |          |  |
|   | 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   |            |          |  |
|   | Összesen:                |              | 4 909.43       | 1 174.52    | 53.11    | 37.30      | 12.63          | 151.97    | 35.90  | 4.75       |          |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

| 1/7/2025<br>kedd<br>(00530)<br>Alsós Komló   |  | T | Tej                            | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00 | 0.33 |                  |
|--|--|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------------------|
|  |  |   | Kakaós foszlós kalács          | 710.60   | 170.00   | 4.00  | 5.00  | 2.25  | 26.50  | 6.80 | 0.46 | <br><br><br>     |
|  |  | E | Zellerkrémleves                | 398.16   | 95.26    | 3.29  | 2.70  | 0.50  | 13.94  | 0.54 | 0.44 | <br><br><br><br> |
|  |  |   | Joghurtos csirkés tészta       | 2 114.27 | 505.81   | 32.92 | 12.83 | 5.40  | 62.96  | 0.77 | 1.38 | <br><br>         |
|  |  | 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 |                  |
|  |  |   | Tej.kiörl.zsemle               | 660.00   | 157.89   | 5.83  | 1.43  | 0.38  | 28.38  | 0.16 | 0.29 |                  |
|  |  |   | Összesen:                      | 4 654.85 | 1 113.61 | 55.70 | 29.74 | 10.57 | 146.33 | 8.27 | 2.94 |                  |
| 1/8/2025<br>szerda<br>(00530)<br>Alsós 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                 | 294.68   | 70.50    | 1.24  | 3.66  | 0.99  | 7.41   | 0.12 | 0.10 | <br><br>         |
|  |  |   | Sertéspörkölt                  | 812.13   | 194.29   | 17.32 | 12.13 | 2.95  | 3.67   | 0.58 | 0.49 |                  |
|  |  |   | Babfőzelék                     | 1 117.29 | 267.30   | 12.91 | 7.70  | 2.17  | 36.31  | 0.64 | 0.82 | <br><br><br>     |
|  |  |   | Teljes kiörlésű 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 |                  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                       |                        |          |                         |          |          |       |        |       |        |       |      |  |
|-----------------------|------------------------|----------|-------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| /8/2021               | 00530                  | U        | Sajtos perec            | 830.50   | 198.68   | 7.10  | 5.30   | 2.65  | 29.85  | 3.80  | 0.50 |  |
|                       |                        |          | Összesen:               | 4 956.67 | 1 185.81 | 61.65 | 35.24  | 11.18 | 151.10 | 5.58  | 3.77 |  |
| 1/9/2025<br>csütörtök | (00530)<br>Alsós 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 almálé (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 |  |
|                       |                        |          | Pöttyös Rudi            | 431.38   | 103.20   | 2.85  | 5.64   | 4.59  | 11.79  | 11.46 | 0.33 |  |
|                       |                        | 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:              | 5 082.77 | 1 215.59                | 45.51    | 30.57    | 13.93 | 191.06 | 41.36 | 4.32   |       |      |  |
| 1/10/2025<br>péntek   | (00530)<br>Alsós Komló | T        | Tej                     | 405.72   | 97.06    | 6.80  | 3.00   | 1.63  | 10.60  | 0.00  | 0.27 |  |
|                       |                        |          | Petrezselymes tojáskrém | 317.65   | 75.99    | 4.20  | 5.22   | 1.58  | 0.37   | 0.22  | 0.44 |  |
|                       |                        |          | 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 |  |
|                       |                        | E        | Palócleves              | 872.11   | 208.64   | 11.81 | 9.67   | 3.16  | 18.09  | 1.58  | 1.34 |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|   |   |                        |          |          |       |       |      |        |       |      |      |
|---|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|------|
| 1/10/2025<br>péntek<br>(00530)<br>Alsós Komló | E | Vanília sodó           | 551.64   | 131.97   | 4.43  | 2.39  | 1.26 | 23.04  | 11.01 | 0.17 |      |
|   |   | Alma                   | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |      |
|   |   | Kakaós piskóta         | 720.08   | 172.27   | 5.28  | 3.89  | 1.36 | 28.36  | 14.95 | 0.36 | <br> |
|   |   | 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:              | 4 769.44 | 1 141.02 | 47.43 | 35.88 | 9.84 | 149.92 | 29.13 | 4.69 |      |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!