



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 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes 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 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes 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	
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44	
			Joghurtos csirkés tészta	2 114.27	505.81	32.92	12.83	5.40	62.96	0.77	1.38	
		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 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49	



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda													
(00551) Alsós hal-marhamentes Komló													
E	Babfőzelék	1 117.29	267.30	12.91	7.70	2.17	36.31	0.64	0.82				
	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				
	Összesen:	4 956.67	1 185.81	61.65	35.24	11.18	151.10	5.58	3.77				
1/9/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes 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	Tavaszi rizseshús	2 637.87	631.07	32.54	20.21	4.56	78.87	0.00	2.14			
		Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
		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:	5 977.86	1 429.73	58.22	40.02	16.08	210.31	41.36	5.00					



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes 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	
		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	
		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!