



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b> Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	<b>E</b> Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36	    		
	Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18			
	Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	<b>U</b> Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17	   		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Összesen:		4 688.24	1 121.60	41.30	33.05	12.64	155.61	18.43	2.52		



















# ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tejbedara kakaós szórattal	1 208.52	289.01	9.24	3.43	1.69	54.74	23.18	0.49			
E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29			
	Csirkeköcsök négy sajtos mártásban	1 186.34	283.81	25.67	15.99	5.60	9.45	0.61	1.13			
	Kukoricás rizs	1 249.79	298.99	6.47	7.46	0.89	51.11	0.49	0.86			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Összesen:	5 254.38	1 256.92	51.17	40.54	12.88	169.78	47.05	4.45			
1/15/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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			
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79			
	Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda		00551		Alsós hal-marhamentes Komló						
E	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 
U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00	
	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:	5 100.00	1 220.10	48.27	28.54	7.28	186.98	16.52	4.59	
1/16/2025 csütörtök		00551		Alsós hal-marhamentes Komló						
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
E	Meggy leves	537.28	128.54	2.96	1.05	0.38	25.85	11.99	0.37	 
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.32	0.90	 
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	   
	Összesen:	5 969.14	1 428.02	49.37	47.25	20.33	195.60	53.79	3.95	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
	E	Szlavón pásztorgulyás	688.04	164.60	9.86	8.91	2.48	10.92	0.75	0.43		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.28	0.84		
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 710.12	1 126.82	48.20	35.99	13.95	148.63	16.74	3.17		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!