



# 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 (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b> 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			
	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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 (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30			
	Sertéssült	794.04	189.96	17.49	11.19	2.84	4.57	0.36	1.03			
	Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	<b>U</b> Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
	Összesen:		5 216.24	1 247.90	54.16	27.61	5.70	188.74	25.83	3.97		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló												
T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35			
E	Paradicsom leves (tojásmentes)	600.98	143.77	1.48	3.08	0.36	27.56	17.38	0.73			
	Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74			
	Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99			
	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:	4 828.60	1 155.16	39.29	27.34	6.52	185.65	60.32	4.49			
1/15/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72			
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló													
E	Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00				
	U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:	4 651.74	1 112.85	43.17	31.26	7.57	160.60	26.19	4.60				
1/16/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló													
T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02				
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72				
	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	Meggyeles (TEJMENTES)	497.89	119.11	1.26	0.70	0.04	26.20	12.98	0.31				
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42				
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70				
	Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59				
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00				



# ISKOLA ÉTTEREM

16/202	(00613)	Alsós t	U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
				Összesen:	5 038.52	1 205.39	38.07	24.37	7.37	202.17	56.40	3.74		
1/17/2025 péntek	(00613)	Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
				Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	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		
			E	Gulyásleves (tej-tojásmentes)	626.25	149.82	10.17	6.23	1.49	12.84	0.36	1.00		
				Almás pite (tej-tojásmentes)	2 123.98	508.13	8.35	18.83	8.41	76.55	16.29	0.57		
				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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
				Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
				Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
				Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	4 973.08	1 189.74	35.24	33.35	12.03	183.84	24.75	3.76					

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!