



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (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> Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	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			
	Összesen:		5 681.57	1 359.24	56.66	34.48	9.48	198.62	25.50	3.85		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló		T	E	U									
		Tejbedara kakaós szórattal	1 208.52	289.01	9.24	3.43	1.69	54.74	23.18	0.49			
		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			
		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:	4 530.01	1 083.62	44.17	27.96	7.76	161.38	46.42	4.63			
1/15/2025 szerda (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			
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50			
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00599)		Alsós tojás-diófélék-halment.Komló										
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			
	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	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:		4 932.28	1 179.97	51.61	33.00	9.01	164.82	17.16	4.85		
1/16/2025 csütörtök (00599)		Alsós tojás-diófélék-halment.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	Meggyleves (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			
	Fokhagymás csirkemell	490.31	117.30	19.95	3.60	0.52	1.15	0.14	0.94			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00			



# ISKOLA ÉTTEREM

16/202		(00599)	U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
				Összesen:	5 284.28	1 264.18	48.27	27.25	12.30	200.82	56.70	3.58		
1/17/2025 péntek		(00599)	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		
				Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00		
				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	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 kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
Alma	145.41	34.79	0.40		0.40	0.00	7.00	0.00	0.01					
				Összesen:	5 124.93	1 226.07	43.56	36.10	14.17	178.11	18.17	4.11		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!