



# 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 (00530) Alsós Komló	T	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		
	E	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		
	U	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		
1/14/2025 kedd (00530) Alsós 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	  	
		Tökmagos rántott hal	1 781.99	364.67	19.52	29.60	4.32	18.99	0.32	0.77	   	
		Zöldséges bulgur	1 199.95	264.49	9.40	5.61	0.69	53.24	0.00	1.45		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd (00530) Alsós Komló		E	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:	5 800.19	1 303.28	47.95	52.30	11.40	181.45	46.27	4.68	
1/15/2025 szerda (00530) Alsós 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	
			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			



# ISKOLA ÉTTEREM

Dátum	Osztály	Ételtípus	Név	Ár	Előzetes	Glutén	Laktóz	Élesztő	Sója	Hal	Baromfi	Állati eredetű	Allergiák		
15/202	00530	U	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	(00530) Alsós 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	537.28	128.54	2.96	1.05	0.38	25.85	11.99	0.37				
			Csirkeköcsök négy sajtos mártásban	1 186.34	283.81	25.67	15.99	5.60	9.45	0.61	1.13				
			Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27				
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70				
		U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69				
	Összesen:	6 430.86	1 538.48	51.89	59.11	25.30	195.42	54.51	4.03						
1/17/2025 péntek	(00530) Alsós 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				



# ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00530) Alsós Komló	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 fenntartjuk!