



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/20/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84			
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	 		
	Chilis bab	1 789.05	428.00	26.62	13.79	2.60	48.81	0.04	0.73			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:		5 201.50	1 244.39	59.48	40.25	12.52	156.15	12.67	4.48		



ISKOLA ÉTTEREM

1/21/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34	
		Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.49	0.40	
		Rizi-bizi	1 379.87	330.11	7.81	6.84	0.78	58.86	0.27	0.25	
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	4 754.46	1 137.43	46.60	29.55	10.17	167.53	29.60	3.73	



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Póréhagymás túrókrém	215.28	51.50	5.05	2.77	1.73	1.47	0.88	0.23			
	Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75			
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	E	Olasz zöldségleves	260.19	62.13	2.09	1.48	0.21	9.87	0.94	0.75		
		Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76		
		Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	0.80	0.44		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
Összesen:		5 231.07	1 251.33	44.99	44.54	16.74	162.47	18.11	3.98			
1/23/2025 csütörtök (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
E	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78			
	BBQ-sajtos tészta	2 321.31	555.34	36.70	21.77	5.55	50.79	8.64	1.79			
U	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66			
	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			



ISKOLA ÉTTEREM

23/202		00551										
1/24/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 832.85	1 156.05	59.90	38.85	12.45	136.60	28.54	4.65		
	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Pick sajtos-snidlinges párizsi	279.64	66.90	3.30	5.70	2.34	0.60	0.12	0.63		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Felesborsógulyás	922.55	220.71	15.62	6.67	1.59	24.23	0.28	0.79		
		Tejberizs kakaós szóráttal	1 769.88	423.27	10.52	4.61	2.35	84.19	35.90	0.57		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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:	4 847.22	1 159.48	43.64	23.12	8.66	193.86	61.79	3.02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!