



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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90			
	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 Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Összesen:		4 900.11	1 172.28	55.69	33.84	7.70	156.34	12.93	5.16		



ISKOLA ÉTTEREM

1/21/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
E	Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.14	0.95			
	Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78			
	Rizi-bizi	1 373.00	328.47	7.74	6.83	0.78	58.55	0.00	0.80			
	Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42			
U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	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:	4 912.99	1 175.36	47.08	29.08	5.75	177.13	27.08	5.46			
1/22/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75			
E	Olasz zöldségleves	246.44	58.84	1.96	1.46	0.21	9.25	0.40	0.68			



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76			
	Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
	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			
	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00			
	Összesen:	5 373.47	1 285.40	40.51	38.21	11.19	188.14	30.55	4.67			
1/23/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
	Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	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	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28			
	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 013.34	481.66	19.67	19.98	5.33	55.23	2.36	0.92			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes		U	Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	4 754.79	1 137.38	37.69	28.34	6.79	179.65	43.78	3.18		
1/24/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.28	0.79		
			Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	9.23	0.01		
			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:	4 805.68	1 149.68	35.04	19.64	5.11	204.11	57.51	2.83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!