



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 (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70			
	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:		4 733.16	1 132.34	55.05	30.55	7.30	154.44	12.93	4.96		



ISKOLA ÉTTEREM

1/21/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.38	0.92		
		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:	4 901.87	1 172.70	46.31	28.95	5.72	177.42	27.32	5.43		



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 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	
		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 zöldség leves (tojásmentes)	231.04	55.27	1.30	1.34	0.16	9.31	0.54	0.69	
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.09	0.75	
		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:	5 341.50	1 277.87	39.53	37.80	11.07	188.18	30.69	4.67	



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 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				
	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 (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69			
		Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 902.12	455.05	11.97	18.72	5.07	58.11	4.71	0.91			
		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			
		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:		4 625.60	1 106.61	29.22	26.94	6.48	182.60	46.30	3.58				
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				



ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Felesborsógulyás (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.42	0.79	
		Tejberizs kakaós szórattal	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:		4 793.64	1 146.80	34.50	19.61	5.09	203.93	57.65	2.83	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!