



# 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 (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			
	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			
	<b>E</b> 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			
	<b>U</b> 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:		5 032.25	1 203.90	58.81	36.95	12.12	154.17	12.61	4.68		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/21/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	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	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:	4 841.57	1 158.27	46.56	30.52	9.83	171.58	29.22	5.24	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (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:	5 348.77	1 279.61	47.26	32.32	12.20	192.97	22.54	4.85	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	<b>E</b>	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		
	<b>U</b>	Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	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		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 739.10	1 133.76	35.82	27.94	7.91	180.20	45.69	3.83		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek (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	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		
	<b>E</b>	Felesborsógulyás (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.42	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		
	<b>U</b>	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:	4 707.31	1 126.15	37.14	20.73	6.74	197.53	64.62	2.80		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!