



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 hétfő (00530) Alsós 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		
1/21/2025 kedd (00530) Alsós 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		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/21/2025 kedd (00530) Alsós Komló												
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		
1/22/2025 szerda (00530) Alsós 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			
	Hagymás sertésborda	797.59	190.81	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96			
	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:		5 087.37	1 216.95	51.53	40.96	14.98	155.74	18.02	4.18			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00530) Alsós 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	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:	4 824.26	1 154.00	60.32	38.16	12.21	137.05	28.48	4.65		
1/24/2025 péntek (00530) Alsós Komló		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		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek	(00530) Alsós Komló	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!