



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Karamell	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	E	Zöldséges reszeltészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
		Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	0.96	0.25		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
	U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		Összesen:	5 171.41	1 237.18	51.03	48.51	19.05	150.89	13.25	3.91		



ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
T	Erdei gyümölcsös házi joghurt	460.59	110.19	6.01	1.75	1.05	16.59	5.00	0.18		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
E	Zellerleves	415.86	99.49	3.06	4.01	1.74	12.30	1.29	1.22		
	Ajvármártásos húscsík	1 234.47	295.33	22.10	21.64	9.45	3.75	1.32	0.78		
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.49		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Összesen:	4 914.20	1 175.65	50.17	41.79	15.36	145.54	9.83	4.27		
1/29/2025 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes												
E	Bakonyi sertésragu	824.94	197.35	15.58	12.03	4.31	6.47	1.22	0.54			
U	Lotti tejszelet	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
	Összesen:	4 560.34	1 090.84	49.35	30.51	9.18	155.17	1.59	2.18			
1/30/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36			
E	Sajtkrémleves	586.52	140.32	7.61	8.38	4.54	8.95	0.51	0.96			
	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.52			
U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51			
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Összesen:	5 018.32	1 200.56	49.27	45.89	15.96	145.27	25.65	5.10			



ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Húsgombóclevés	822.29	196.72	10.31	12.01	3.73	11.50	0.09	0.93		
		Sárgabarack dzsem	62.28	14.90	0.04	0.00	0.00	3.66	3.29	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Fánk	1 246.30	298.16	7.98	9.72	2.14	44.66	5.21	0.16		
	U	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 699.08	1 124.19	49.95	41.88	16.44	138.95	15.66	4.18		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!