



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
	Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
	Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	13.25	0.00		
	U Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Összesen:	5 337.08	1 276.81	50.51	32.28	7.26	195.62	43.72	5.18	



ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01			
1/28/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		
			E	Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
				Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		
				Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		
				Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
				Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
				U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60	
					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	
1/29/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló			Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20			
			Összesen:	4 842.25	1 158.30	40.24	34.42	9.25	163.77	11.80	4.33			
			T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
				Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
				Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
				Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05			
	Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.58	0.59			
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54			
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:		4 735.78	1 132.83	44.50	29.69	9.00	165.87	19.86	3.42		
1/30/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81			
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29			
	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	0.53			
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			



ISKOLA ÉTTEREM

30/202	00531	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60				
Összesen:				4 488.87	1 073.78	42.81	36.65	9.64	139.55	17.08	5.34				
1/31/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	00531	T	Rizsital	491.15	117.50	0.25	2.50	0.25	23.75	8.25	0.02				
		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			667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Delma szendvics margarin			75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
		E	Sertésraguleves	602.97	144.25	11.84	5.72	1.47	11.07	0.00	0.35				
		Fánk (TEJMENTES)			1 101.49	263.51	6.50	7.79	0.81	41.77	2.49	0.11			
		Sárgabarack dzsem			155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00			
		Porcukor			167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00			
		Alma			145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Vizes zsemle			695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
		U	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51				
		Paprika			16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		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			
		Összesen:				5 134.15	1 228.27	45.72	25.06	4.85	199.95	29.89	3.66		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!