



# 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 (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b> 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		
	<b>E</b> Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.38	0.89		
	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		
	<b>U</b> Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Összesen:	5 231.24	1 251.49	49.11	30.47	6.64	194.56	43.89	5.68	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01	
		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	0.04	
	<b>E</b>	Zöldséges zellerleves (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		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	
	<b>U</b>	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	
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20	
		Összesen:	4 824.28	1 154.13	39.47	34.28	9.19	163.84	11.97	4.35	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 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	
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
		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	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
	E	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07	
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
		Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	712.80	170.53	14.64	9.52	2.07	5.59	0.58	0.59	
	U	Gesztli Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00	
		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	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
		Összesen:	4 626.42	1 106.80	38.00	28.97	8.88	166.70	21.83	4.26	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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		
	<b>E</b>	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		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		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	<b>U</b>	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:	4 858.02	1 162.21	42.65	37.03	9.60	161.61	37.22	5.36		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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	
	<b>E</b>	Sertésraguleves (tej-tojásmentes)	589.86	141.11	10.95	5.37	1.39	11.86	0.24	0.35	
		Fánk (tej-tojásmentes)	1 102.13	263.67	6.50	7.79	0.81	41.78	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	
	<b>U</b>	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:	5 121.68	1 225.29	44.83	24.71	4.77	200.75	30.13	3.66	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!