



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 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		
	U Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Összesen:		5 654.70	1 352.80	51.82	35.27	10.41	206.32	45.58	5.45	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	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	
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40	
		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:	4 589.65	1 098.00	43.50	32.13	9.10	151.43	10.94	4.17	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		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	
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
	<b>E</b>	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	
		Bakonyi sertésragu	824.94	197.35	15.58	12.03	4.31	6.47	1.22	0.54	
	<b>U</b>	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08	
		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	
		Összesen:	5 604.72	1 340.84	49.93	34.31	12.92	200.94	13.49	4.66	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81	
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		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:	5 283.13	1 263.91	49.48	39.23	11.06	175.07	40.20	5.58	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	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	
	<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>	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00599) Alsós tojás- diákételek helyett	U	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		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	5 284.78	1 264.31	56.36	32.96	11.89	185.59	21.48	4.14		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!