



# 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	(00530) Alsós 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		
			Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.18	0.51		
			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		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	Összesen:	5 553.77	1 328.66	45.13	56.57	21.41	161.15	13.23	3.66				
1/28/2025 kedd	(00530) Alsós 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		
			Ajvámártásos húscsíkok	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		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd (00530) Alsós Komló		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:	4 907.51	1 174.05	48.31	41.59	15.72	145.47	9.81	4.18	
1/29/2025 szerda (00530) Alsós Komló		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			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	
		E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27	
			Halfilé bakonyi módra	822.32	196.73	15.16	11.92	3.63	6.23	1.22	0.61	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
		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:	4 557.72	1 090.22	48.93	30.40	8.50	154.93	1.59	2.25	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00530) Alsós 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		
		Leccsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94		
		Tarhonya köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.74		
	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:		4 910.74	1 174.83	52.43	42.98	15.87	142.26	22.08	4.42		
1/31/2025 péntek (00530) Alsós 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			
	Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	1.78	0.95			
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
	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:	5 625.67	1 345.86	55.84	50.63	18.83	167.84	12.23	4.97		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!