



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/3/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b> Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	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		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Csemege karaj	107.84	25.80	4.47	0.66	0.15	0.15	0.06	0.60		
	<b>E</b> Burgonyaleves	474.74	113.57	3.16	2.32	0.28	19.62	0.79	0.98		
	Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Hagymás sertésborda	797.59	190.81	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96		
	<b>U</b> Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
	Összesen:		4 831.74	1 155.91	52.28	32.20	9.10	158.20	17.87	5.96	



# ISKOLA ÉTTEREM

2/4/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
2/5/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
	E	Zöldbableves	491.94	117.55	3.98	4.91	2.18	14.02	1.52	0.71		
		Znaimi sertéscomb	953.83	228.19	18.10	15.40	5.09	4.03	1.04	0.97		
		Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
	Összesen:		5 112.37	1 222.91	41.77	43.86	18.27	161.64	24.96	2.88		
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			
	Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22			
	E	Zöldségleves kölesgombóccal	364.95	87.31	2.70	2.25	0.31	12.43	0.12	0.70		
		Lencsefőzelék	1 318.52	315.44	17.76	8.58	2.11	41.41	0.82	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03		



# ISKOLA ÉTTEREM

2/5/2025 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	U	Gouda sajt	448.06	107.19	7.48	8.23	4.61	0.67	0.00	0.61	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	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	
	Összesen:	5 522.96	1 321.29	68.03	42.11	14.50	158.17	5.55	4.18			
2/6/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
			Petrezselymes margarin	75.37	18.03	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	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		E	Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37	
			Húsos hajdinakása	1 817.39	434.78	23.73	13.47	2.38	53.04	0.58	0.66	
			Tejföl	219.03	52.40	1.04	4.80	3.12	1.28	1.28	0.04	
		U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	Összesen:	4 749.17	1 136.16	47.74	32.47	11.07	158.11	30.35	3.21			



# ISKOLA ÉTTEREM

2/7/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23	
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72	
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	680.76	162.86	10.77	9.24	3.54	8.98	0.85	0.82	     
		Burgonyás tészta	1 693.80	405.22	12.37	7.91	1.04	70.14	0.72	0.74	 
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
	U	Kemencés sült szellő sonka	124.15	29.70	5.70	0.75	0.30	0.12	0.12	0.48	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		Összesen:	4 616.57	1 104.46	46.81	25.84	8.08	167.24	14.25	4.72	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!