



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 (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	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			
	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	E Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.14	0.89	 		
	Hagymás sertésborda	797.59	190.81	17.51	11.21	2.84	4.73	0.00	0.96			
	Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	U Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	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:	4 734.34	1 132.62	47.99	28.66	5.68	164.78	24.57	5.42		



ISKOLA ÉTTEREM

2/4/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló													
2/4/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.25	0.68			
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	863.69	206.63	17.58	13.10	3.54	4.34	0.73	0.95			
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
		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:		5 297.79	1 267.29	41.53	37.15	10.89	187.11	23.81	3.70			
2/5/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84			
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75			
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			



ISKOLA ÉTTEREM

2/5/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29			
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03			
	Lencsefőzelék	1 208.56	289.13	17.23	6.18	0.55	40.76	0.18	0.61			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
U	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			
	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Összesen:	5 156.06	1 233.39	60.36	39.15	9.73	155.32	13.73	5.35			
2/6/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	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			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31			
	Húsos hajdinakása	1 817.39	434.78	23.73	13.47	2.38	53.04	0.58	0.66			
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24			
U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			



ISKOLA ÉTTEREM

2/6/2025 csütörtök		(00531) Alsós tejmentes											
U	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				
Összesen:		4 644.34	1 111.08	39.94	26.17	5.86	173.49	34.70	3.07				
2/7/2025 péntek	(00531) Alsós tejsentes Komló												
	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
		Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38			
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.12	135.67	10.21	6.84	1.97	8.15	0.05	1.18			
		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	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
	U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66			
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
		Teljes kiőrl.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:		4 652.10	1 112.94	44.04	32.47	7.39	157.55	12.59	5.11				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!