



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2/10/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | T 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 | | | |
| | Uborka | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Extra sonka | 124.15 | 29.70 | 5.10 | 0.90 | 0.36 | 0.30 | 0.27 | 0.54 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | | |
| | E Köménymagleves | 294.68 | 70.50 | 1.24 | 3.66 | 0.99 | 7.41 | 0.12 | 0.10 | | | |
| | Grill csirkecomb | 481.73 | 115.25 | 16.82 | 4.96 | 1.15 | 0.66 | 0.12 | 0.49 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | | |
| | Körte | 221.35 | 52.95 | 0.40 | 0.30 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Színesfőzelék (TEJMENTES) | 867.06 | 207.43 | 5.87 | 10.12 | 0.66 | 22.49 | 2.82 | 0.79 | | | |
| | U Téliszalámis kockasajt | 269.50 | 64.48 | 3.50 | 4.90 | 3.18 | 1.68 | 1.34 | 0.70 | | | |
| | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | | | |
| | Összesen: | | 4 810.00 | 1 150.72 | 58.38 | 34.75 | 9.97 | 144.72 | 6.15 | 4.62 | | |

















ISKOLA ÉTTEREM

| 2/11/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| T | Kakaó | 620.19 | 148.37 | 6.99 | 3.22 | 1.76 | 22.69 | 11.99 | 0.27 | | | |
| | Natúr vajkrém | 246.40 | 58.95 | 1.80 | 6.00 | 3.60 | 0.64 | 0.64 | 0.16 | | | |
| | Teljes kiőrl.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | | | |
| | E | Limonádé | 555.18 | 132.82 | 0.15 | 0.07 | 0.00 | 32.19 | 29.97 | 0.00 | | |
| | | Céklasaláta | 108.26 | 25.90 | 0.49 | 0.07 | 0.00 | 5.74 | 4.34 | 0.53 | | |
| | | Párolt csirkemell | 536.04 | 128.24 | 19.84 | 5.00 | 0.67 | 0.81 | 0.00 | 1.14 | | |
| | | Petrezselymes burgonya | 922.82 | 220.77 | 5.82 | 0.93 | 0.11 | 46.15 | 0.00 | 0.42 | | |
| | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | U | Kinder tejszelet | 493.24 | 118.00 | 2.20 | 7.80 | 4.60 | 9.50 | 8.30 | 0.17 | | |
| | | Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | |
| Összesen: | | 4 601.67 | 1 100.88 | 42.61 | 25.23 | 11.59 | 172.52 | 56.54 | 3.35 | | | |
| 2/12/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | | | | | | | | | | | | |
| T | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | | |
| | Kakaós foszlós kalács | 710.60 | 170.00 | 4.00 | 5.00 | 2.25 | 26.50 | 6.80 | 0.46 | | | |
| | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | | |
| E | Csontleves | 259.41 | 62.06 | 2.48 | 1.16 | 0.02 | 10.22 | 0.55 | 0.36 | | | |
| | Párolt csirkemell | 532.88 | 127.48 | 19.76 | 5.00 | 0.68 | 0.65 | 0.14 | 0.94 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2/12/2025 szerda | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| 2/13/2025 csütörtök | | | | | | | | | | | | | |
| 2/12/2025 szerda | Alsós hal-marhamentes Komló | E | Gyümölcsmártás, Pirított dara | 1 560.43 | 373.31 | 6.31 | 11.26 | 3.13 | 60.63 | 15.64 | 0.26 |   | |
| | | U | Edámi sajt | 453.53 | 108.50 | 9.10 | 8.05 | 5.43 | 0.00 | 0.00 | 0.63 |  | |
| | | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 |  | |
| | | | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Összesen: | 4 621.23 | 1 105.56 | 54.32 | 37.96 | 14.60 | 132.86 | 23.44 | 3.70 | | |
| 2/13/2025 csütörtök | Alsós hal-marhamentes Komló | T | Tejeskávé | 629.19 | 150.52 | 6.95 | 3.03 | 1.63 | 23.58 | 11.99 | 0.27 |   | |
| | | | Főtt tojás | 207.14 | 49.55 | 4.05 | 3.60 | 0.93 | 0.18 | 0.00 | 0.11 |  | |
| | | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | | Paradicsom | 18.31 | 4.38 | 0.20 | 0.04 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 |  | |
| | | E | BrokkolikréMLEVES | 431.40 | 103.21 | 5.32 | 2.89 | 0.62 | 13.82 | 0.54 | 0.36 |       | |
| | | | Pirított tökmag | 262.70 | 62.85 | 3.39 | 5.15 | 0.85 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Húsos tészta (TEJMENTES) | 2 013.34 | 481.66 | 19.67 | 19.98 | 5.33 | 55.23 | 2.36 | 0.92 |   | |
| | | U | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 |   | |
| | | | Gyümölcsös joghurt | 358.23 | 85.70 | 3.25 | 2.25 | 1.50 | 16.62 | 15.25 | 0.00 |  | |
| | | | Összesen: | 5 255.25 | 1 257.23 | 53.02 | 40.72 | 11.74 | 169.02 | 31.39 | 2.65 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2/14/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló | T | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | Csokoládés gabonagolyó | 672.00 | 160.77 | 2.32 | 1.40 | 0.32 | 33.60 | 13.32 | 0.00 | | |
| | E | Joghurtos fejtett bableves sertéshússal | 834.79 | 199.71 | 14.04 | 6.75 | 1.75 | 20.22 | 0.28 | 0.83 | | |
| | | Túrós batyú | 1 212.20 | 290.00 | 6.90 | 12.80 | 6.60 | 36.50 | 8.60 | 0.48 | | |
| | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | Fehér kenyér | 238.80 | 57.13 | 1.90 | 0.20 | 0.00 | 11.50 | 0.02 | 0.30 | | |
| | U | Kenőmájas | 321.90 | 76.64 | 3.00 | 6.69 | 3.24 | 0.51 | 0.00 | 0.45 | | |
| | | Uborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Teljes kiőrlésű zsemle | 459.80 | 110.00 | 3.75 | 0.65 | 0.15 | 20.65 | 0.25 | 0.60 | | |
| | | Összesen: | 4 612.40 | 1 103.09 | 41.75 | 32.35 | 14.10 | 156.10 | 22.47 | 3.04 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!