



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/10/2025 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E Köménymagleves	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61			
	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	519.24	124.22	15.73	5.92	1.12	0.80	0.14	0.78			
	Színesfőzelék (TEJMENTES)	867.06	207.43	5.87	10.12	0.66	22.49	2.82	0.79			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
	U Sárgarépás margarin	108.87	26.04	0.28	2.04	0.61	1.66	0.04	0.12			
	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:		4 646.05	1 111.49	45.16	27.71	4.34	161.14	25.40	4.43		



ISKOLA ÉTTEREM

2/11/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		E	Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	0.82	0.85	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	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	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	4 973.32	1 189.80	39.18	27.72	8.27	189.83	48.69	3.65	
2/12/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló													
E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29				
	Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 554.88	371.98	5.40	9.44	1.00	65.25	17.31	0.90				
	Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76				
	U	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81			
		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			
Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01					
Összesen:		4 507.20	1 078.28	39.53	26.62	5.63	166.07	24.98	4.15				
2/13/2025 csütörtök (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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11				
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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 (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61				
	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041.06	488.29	19.96	20.35	5.34	55.82	2.90	0.84				
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01				
U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	9.23	0.01				



ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes		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		
			Összesen:	4 996.38	1 195.30	39.10	33.82	7.73	179.79	25.86	2.73		
2/14/2025 péntek (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Fejtett bableves sertéshússal (tejmentes)	777.34	185.97	12.98	6.40	1.54	18.80	0.28	0.80		
			Fahéjas csiga (tejmentes)	1 326.77	317.41	6.80	5.82	0.62	59.31	17.81	0.31		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			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:	4 465.77	1 068.00	40.78	23.56	6.45	168.60	27.80	4.04		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!