



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/17/2025 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34			
	Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76			
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27			
	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			
	U Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
		Összesen:	4 868.21	1 164.64	59.95	30.23	8.33	159.07	17.95	4.83		






















ISKOLA ÉTTEREM

2/18/2025 kedd (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29		
			Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásban	668.72	159.98	20.66	6.77	2.89	3.91	0.00	0.76		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			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:	4 789.79	1 145.89	57.46	30.40	12.60	156.55	38.57	3.60		
2/19/2025 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23		
		E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70		
			Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.09	0.44		



ISKOLA ÉTTEREM

2/19/2025 szerda												
(00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
E	Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	0.80	0.44	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	  		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
Összesen:		5 269.69	1 260.70	38.24	48.13	16.08	165.30	29.90	3.96			
2/20/2025 csütörtök												
(00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tejeskávét	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	 		
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50	  		
E	Borsos tokány	1 023.07	244.75	21.26	15.16	3.77	5.46	0.72	0.81			
	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78	     		
	Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59			
Összesen:		5 222.72	1 249.31	53.54	45.08	14.07	143.71	27.85	4.80			



ISKOLA ÉTTEREM

2/21/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Zöldhagymás sajtkrém	204.40	48.90	3.45	3.42	2.13	1.08	1.08	0.24	
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	
	E	Lencsegulyás	944.51	225.96	16.69	6.77	1.52	24.23	0.28	0.99	
		Színes cukorkás fánk	1 015.91	243.04	3.25	14.00	7.28	25.20	8.96	0.67	
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
	U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	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	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Összesen:	4 608.63	1 102.55	50.29	34.37	14.99	143.08	12.41	4.79	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!