



# 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 (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			
	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22			
	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			
	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 Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	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			
	Összesen:		4 777.24	1 142.87	53.55	28.52	5.97	163.24	24.88	4.02		



# ISKOLA ÉTTEREM

2/18/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
			Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38	
			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	
		E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78	
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87	
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54	
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
		U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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:	5 145.12	1 230.90	53.73	33.43	5.99	175.10	35.07	5.02	
2/19/2025 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	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
			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	



# ISKOLA ÉTTEREM

2/19/2025 szerda (00531)		Alsós tejmentes Komló										
E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90			
	Húspogácsa szelet	850.32	203.43	10.70	13.27	4.44	9.79	0.09	0.44			
	Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
Összesen:		5 602.75	1 340.37	43.79	43.63	11.64	190.22	13.35	5.17			
2/20/2025 csütörtök (00531)		Alsós tejmentes Komló										
T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28			
	Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92			
	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	Téliszalámi	324.16	77.55	3.45	7.05	2.85	0.06	0.05	0.68			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			



# ISKOLA ÉTTEREM

2/20/2025 csütörtök		(00531) Alsós tejmentes										
U	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			
	Összesen:	4 973.40	1 189.67	46.48	41.51	10.75	143.67	17.95	4.51			
<hr/>												
2/21/2025 péntek		(00531) Alsós tejmentes Komló										
T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.28	0.99			
	Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81			
U	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Összesen:	5 002.06	1 196.67	40.64	33.65	7.12	179.63	41.67	3.86			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!