



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Gyümölcsös köleskása	1 193.96	285.64	6.70	7.94	6.29	42.81	16.01	0.39		
	E	Kertészleves	259.46	61.94	2.71	1.21	0.18	9.77	0.50	0.70		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795.18	190.23	17.59	11.38	2.85	4.14	0.25	0.68		
		Tört burgonya	823.09	196.91	5.25	0.42	0.05	42.00	0.00	0.61		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
	U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
		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		
		Összesen:		4 549.55	1 088.27	41.54	29.40	12.53	156.69	18.25	3.74	
2/25/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79		
		Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00		



ISKOLA ÉTTEREM

2/25/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		E	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74	
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	
			Összesen:	4 893.21	1 170.63	64.88	28.67	9.48	157.98	17.93	5.16	
2/26/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44	
			Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00	
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	4 975.95	1 190.44	50.97	41.04	16.58	153.79	18.69	3.19	



ISKOLA ÉTTEREM

2/27/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34			
	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	Rostos almalé (100%-os)	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Rántott sertésborda	1 157.86	277.00	20.53	13.00	3.20	18.94	0.32	0.54	 		
	Sárgarépás rizs	1 163.14	278.26	5.17	6.74	0.78	48.84	0.27	0.49	 		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 		
Összesen:		5 404.27	1 292.87	52.37	33.19	9.49	196.25	33.41	3.17			



ISKOLA ÉTTEREM

2/28/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	E	Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES)	559.97	133.96	13.58	2.92	0.42	13.09	0.00	0.73	
		Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
		Összesen:	4 610.70	1 103.04	43.38	36.58	14.57	146.72	25.17	2.65	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!