



# 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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara, Fahéjas szórát (TEJMENTES)	1 492.02	356.94	3.95	2.12	0.17	80.35	39.98	0.31		
	E	Kertészleves	248.46	59.30	2.61	1.20	0.18	9.28	0.07	0.64		
		Mustáros kakukkfűves s.karaj (tejment.)	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		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	U	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	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		
		Összesen:		5 287.18	1 264.73	42.20	26.48	7.13	209.36	42.41	4.03	
2/25/2025 kedd (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		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		
		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	Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.11	0.70		



# ISKOLA ÉTTEREM

2/25/2025 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74	
			Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		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	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	4 855.43	1 161.59	55.18	23.76	4.90	176.11	23.63	4.72	
2/26/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	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 (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91	
			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	
			Gesztli Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00	
		U	Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34	



# ISKOLA ÉTTEREM

2025/27/2	00531	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00					
			Összesen:	5 395.37	1 290.76	46.31	35.76	11.09	195.79	40.35	3.42					
2/27/2025 csütörtök	(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					
			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	Rántott sertésborda	1 159.66	277.43	20.09	12.97	3.11	19.57	0.82	1.11	 			
				Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03				
				Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01				
				Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70				
				U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
					Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04					
			Összesen:	5 403.42	1 292.68	46.15	32.27	6.45	200.63	48.80	4.31					



# ISKOLA ÉTTEREM

2/28/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	<b>T</b>	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		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
	<b>E</b>	Tárkonyos harcsaraguleves	540.58	129.19	10.09	3.11	0.29	14.84	0.07	0.75		
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22		
		Sárgabarack lekvár	213.18	51.00	0.15	0.03	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	5 127.05	1 226.43	40.32	23.52	6.47	208.63	41.37	4.24		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!