



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/3/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21			
	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 Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.68	1.03			
	Lencsefőzelék	1 318.52	315.44	17.76	8.58	2.11	41.41	0.82	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49			
	U Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	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:		5 516.50	1 319.75	64.90	37.19	11.84	175.64	20.15	3.84		



ISKOLA ÉTTEREM

3/4/2025 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				
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50				
	E	Zöldséges karfiolleves	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36			
		Mexikói sertéstokány	844.34	202.00	15.32	9.97	2.32	10.87	1.87	0.53			
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54			
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00				
	U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
		Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.06	0.12			
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
Összesen:		4 604.94	1 101.67	47.65	27.92	7.71	158.31	24.22	3.64				
3/5/2025 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			
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60				
	E	Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37			
		Csirkés alfredo	774.18	185.21	21.90	8.66	3.61	4.75	0.01	0.96			



ISKOLA ÉTTEREM

3/5/2025 szerda											
00551											
Alsós hal-marhamentes Komló											
E	Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.35	0.20		
U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
	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		
	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Összesen:	4 984.56	1 192.49	54.78	37.45	14.42	155.13	28.92	4.51		
3/6/2025 csütörtök											
00551											
Alsós hal-marhamentes Komló											
T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
E	Zöldségleves	268.24	64.06	1.87	1.73	0.24	9.93	0.71	0.38		
	Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18		
	Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
	Összesen:	5 442.09	1 301.83	44.50	37.39	14.29	188.87	32.05	2.82		



ISKOLA ÉTTEREM

3/7/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
	E	Borscs (Húsos céklaleves)	769.10	184.00	11.23	9.60	3.08	13.81	1.00	0.74	
		Túrógombóc	2 094.23	501.01	16.74	5.28	0.41	93.90	16.11	0.34	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	5 231.10	1 251.47	53.09	33.35	10.65	180.51	18.63	3.70	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!