



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/10/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Meggyes házi joghurt	488.49	116.86	5.65	2.00	1.05	17.61	5.00	0.18		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344.64	82.45	2.94	3.44	0.94	9.80	0.55	0.34		
	Mexikói rizs	1 360.48	325.47	6.90	6.81	0.78	58.56	0.49	0.67		
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Mustáros csirkemell	504.82	120.77	20.47	2.54	0.38	3.80	0.23	0.74		
	U Füstölt sajtos szendvicskrém	273.37	65.40	0.66	6.60	4.20	0.68	0.60	0.12		
	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:	4 502.77	1 077.21	48.47	28.97	12.36	152.11	19.66	3.48		



ISKOLA ÉTTEREM

3/11/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00			
E	Brokkolikrémleves	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36			
	Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Összesen:	4 650.43	1 112.55	51.54	30.59	8.52	153.99	24.25	3.13			
3/12/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66			
	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	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00			
	Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.32	0.92			
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72			



ISKOLA ÉTTEREM

3/12/2025 szerda		(00551) Alsós hal-marhamentes										
E	Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42			
U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  		
Összesen:		5 481.93	1 311.03	56.61	38.77	14.45	182.80	22.79	4.58			
3/13/2025 csütörtök		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Tejeskávét	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 		
	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			
	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	Pulykapörkölt	847.75	202.81	16.92	13.25	3.14	3.67	0.58	1.04			
	Kelkáposztafőzelék	726.31	173.76	6.43	4.29	0.47	26.85	0.00	0.69			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89	   		
U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 		
	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00			
Összesen:		4 852.10	1 160.65	54.92	32.66	9.05	159.72	29.29	4.44			



ISKOLA ÉTTEREM

3/14/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Snidlinges sertésmájás	361.57	86.50	2.58	8.08	2.90	0.90	0.63	0.43		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
	E	Mákos nudli	2 719.97	650.71	17.10	16.15	2.42	108.76	19.98	0.60		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.28	1.18		
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Összesen:	6 381.63	1 526.71	61.91	49.42	15.07	204.39	21.59	4.90		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!