



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/17/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b> Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	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		
	<b>E</b> Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.13	0.94		
	Pincepörkölt	1 612.33	385.73	22.81	11.71	3.29	45.96	0.72	1.38		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	<b>U</b> Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Összesen:	4 917.70	1 176.49	56.50	27.12	9.34	170.65	19.61	6.51	



# ISKOLA ÉTTEREM

3/18/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	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	
		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	
	<b>E</b>	Daragalskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	
		Vadas tokány	905.48	216.62	18.15	12.96	4.32	6.52	2.36	0.81	
		Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74	
	<b>U</b>	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
		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	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Összesen:	4 865.34	1 163.96	54.65	44.53	14.75	133.68	14.83	5.00	



# ISKOLA ÉTTEREM

3/19/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Burgonyaleves	550.48	131.69	3.51	4.22	1.78	19.56	1.43	0.95	
		Budapest ragu	757.73	181.27	20.07	7.69	1.55	7.64	0.58	0.92	
		Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	U	Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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:	5 164.25	1 235.45	54.40	27.73	7.58	187.86	26.23	4.15	



# ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Kakaós foszlós kalács	710.60	170.00	4.00	5.00	2.25	26.50	6.80	0.46			
	E	Kertészleves	259.46	61.94	2.71	1.21	0.18	9.77	0.50	0.70		
		Chili con carne	2 015.30	482.13	30.19	13.92	2.67	55.95	0.75	0.61		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
Uborka		14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
Összesen:		4 683.50	1 120.33	60.07	27.21	8.07	151.35	8.74	3.70			
3/21/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
E	Sertésraguleves	606.64	145.13	11.88	5.74	1.48	11.20	0.09	0.35			
	Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17			



# ISKOLA ÉTTEREM

3/21/2025 péntek	(00551) Alsós hal- mishemintor Koml	E	Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
		U	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	4 673.66	1 118.09	42.47	29.89	12.28	162.91	46.38	2.43		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!