



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/24/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Boci sonkás sajtkrém	196.88	47.10	3.30	2.70	1.80	2.40	1.80	0.45		
		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		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Gyömbéres burgonyakrémleves	737.72	176.49	3.16	9.18	2.27	19.86	0.32	0.44		
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98		
		Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		Összesen:	5 941.02	1 421.30	48.93	54.44	20.19	179.95	33.64	4.91		



# ISKOLA ÉTTEREM

3/25/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34	
	<b>E</b>	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	373.60	89.38	3.04	2.63	0.41	13.08	0.11	0.70	
		Sült csirkemell	464.10	111.03	19.89	2.75	0.43	1.48	0.33	0.74	
		Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
	<b>U</b>	Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Összesen:	5 300.92	1 267.79	66.57	29.04	8.68	178.81	17.38	4.49	



# ISKOLA ÉTTEREM

3/26/2025 szerda (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	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	<b>E</b>	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78	
		Hagymás BBQ-s sertéscsíkok	950.86	227.48	17.73	12.41	2.97	10.01	5.39	0.86	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
	<b>U</b>	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25	
		Összesen:	5 119.57	1 224.65	49.88	40.89	14.98	158.73	22.35	6.09	



# ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	<b>E</b>	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	
		Lenmagos húspogácsa szelet	914.46	218.77	17.48	11.70	2.44	10.57	0.10	0.54	
		Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	<b>U</b>	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:	5 009.86	1 198.53	49.34	39.79	13.44	159.52	30.22	3.39	



# ISKOLA ÉTTEREM

3/28/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50	
		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	
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	<b>E</b>	Felesborsógulyás	922.55	220.71	15.62	6.67	1.59	24.23	0.28	0.79	
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22	
		Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01	
	<b>U</b>	Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24	
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	
		Összesen:	5 345.57	1 278.85	52.64	37.04	12.68	181.02	8.97	4.20	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!