



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/31/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Tavaszi rizseshús	2 637.87	631.07	32.54	20.21	4.56	78.87	0.00	2.14			
	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	U Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	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:		5 602.50	1 340.32	68.59	40.06	13.67	173.56	18.99	5.92		



ISKOLA ÉTTEREM

4/1/2025 kedd (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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
E	Zellerleves	415.86	99.49	3.06	4.01	1.74	12.30	1.29	1.22	 	
	Mustáros kakukkfűves sertésragu	795.18	190.23	17.59	11.38	2.85	4.14	0.25	0.48	 	
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	 	
	Összesen:	4 991.44	1 194.12	45.50	44.84	15.90	153.07	14.85	3.65		
4/2/2025 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	 	
	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		
	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		
E	Zöldborsókrémleves	647.76	154.97	6.96	6.01	1.74	17.98	0.01	0.35	 	



ISKOLA ÉTTEREM

4/2/2025 szerda		(00551) Alsós hal-marhamentes										
E	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 013.34	481.66	19.67	19.98	5.33	55.23	2.36	0.92			
U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
Összesen:		5 053.26	1 208.91	49.81	34.90	10.80	170.22	30.52	3.86			
4/3/2025 csütörtök		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03			
	Fehérbabfőzelék	1 248.75	298.75	15.10	7.80	2.19	41.72	0.64	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Zabrudai (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00			
Összesen:		5 105.35	1 221.38	55.62	36.17	12.49	164.09	15.60	2.96			



ISKOLA ÉTTEREM

4/4/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	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	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75	
	E	Legényfogó leves	734.11	175.62	16.45	5.65	2.10	14.48	0.65	0.57	
		Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	5 072.64	1 213.54	48.31	50.26	22.82	137.01	20.49	4.59	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!