



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
	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		
	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 Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.16	0.68		
	Savanyú vetreце (TEJMENTES)	694.73	166.20	17.64	8.24	2.49	5.11	1.02	0.76		
	Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U 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		
	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	23.15	0.02		
	Összesen:		5 138.19	1 229.10	46.15	27.14	7.82	186.03	46.10	4.19	



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
			Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61	 	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			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:	4 926.86	1 178.67	38.99	33.06	8.68	175.53	40.73	4.54		
4/9/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28	 	
			Köményes sertéssült csíkok	775.33	185.49	17.36	11.21	2.84	3.59	0.09	0.76		
			Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Hónapos 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:	4 684.69	1 120.74	45.46	26.14	6.85	170.48	46.86	5.26			
4/10/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		T	Tejes 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		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			E	Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93	
Bulgur	1 177.12	281.61		8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23				
Céklasaláta	108.26	25.90		0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53				
Almalé	480.70	115.00		1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03				
Körte	221.35	52.95		0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01				
U	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				



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes		U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	5 338.84	1 277.23	39.74	30.07	8.61	212.61	51.96	3.38		
4/11/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			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		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.11	0.99		
			Fahéjas csiga (tejmentes)	1 326.77	317.41	6.80	5.82	0.62	59.31	17.81	0.31		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		U	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 548.15	1 088.08	44.10	24.00	5.78	170.25	27.84	4.10		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!