



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/14/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	308.04	73.70	3.01	1.52	0.03	11.80	0.66	0.39		
			Pírtott baconos sertésborda	1 140.09	272.75	20.34	18.48	4.83	6.00	0.43	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 203.85	288.00	6.27	9.64	3.02	43.09	1.29	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/14/2025 hétfő	(00536) Felső EGYMI	V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 029.62	246.32	19.92	12.89	2.78	12.28	0.17	0.59		
			Francia saláta	625.39	149.60	7.42	3.12	8.79	24.69	3.14	1.07		
			Összesen:	8 663.87	2 072.68	95.97	65.48	28.36	269.12	57.30	6.84		
4/15/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	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		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldborsóleves	493.97	118.02	5.16	2.46	0.31	18.34	0.18	0.28		
			Csirkés carbonara	1 007.80	241.10	19.89	14.69	5.41	5.84	0.00	0.56		
			Tészta köret	1 492.95	357.17	10.40	6.40	1.01	64.00	0.08	0.56		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/15/2025 kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	278.81	66.70	6.54	3.88	2.46	1.24	1.91	0.44		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 209.49	1 963.86	86.39	49.26	16.35	284.37	25.85	5.81		
4/16/2025 szerda	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37		
			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	Gyümölcsleves	689.44	164.94	3.58	0.99	0.42	34.39	16.98	0.47		
			Sertéspaprikás	1 076.47	257.53	20.28	16.89	5.29	5.78	1.35	1.32		
			Bulgur	1 355.30	324.23	9.83	6.63	0.82	60.70	0.00	0.23		
			Összesen:	6 855.98	1 640.19	61.22	63.05	25.41	206.96	54.50	3.90		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM