



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

|                                                              | Diéta |  | Étlap tétel                   | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 4/28/2025<br>hétfő<br>(00551)<br>Alsós hal-marhamentes Komló | T     |  | Tejeskávé                     | 629.19       | 150.52         | 6.95        | 3.03     | 1.63           | 23.58          | 11.99     | 0.27   |            |          |
|                                                              |       |  | Delma szendvics margarin      | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31           | 0.02           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                                                              |       |  | Csirkemell sonka Kedvenc Ízek | 135.60       | 32.44          | 4.50        | 1.32     | 0.42           | 0.60           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                              |       |  | Hónapos retek                 | 12.18        | 2.91           | 0.24        | 0.02     | 0.00           | 0.44           | 0.00      | 0.03   |            |          |
|                                                              |       |  | Teljes kiőrlésű kenyér        | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                                                              | E     |  | Petrezselymes burgonya        | 922.82       | 220.77         | 5.82        | 0.93     | 0.11           | 46.15          | 0.00      | 0.42   |            |          |
|                                                              |       |  | Zöldséges karfiollevés        | 308.75       | 73.86          | 2.68        | 1.86     | 0.23           | 11.43          | 0.65      | 0.36   |            |          |
|                                                              |       |  | Znaimi sertéscomb             | 953.83       | 228.19         | 18.10       | 15.40    | 5.09           | 4.03           | 1.26      | 0.97   |            |          |
|                                                              |       |  | Körte                         | 221.35       | 52.95          | 0.40        | 0.30     | 0.00           | 12.00          | 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:                     | 5 122.49     | 1 225.46       | 51.43       | 41.89    | 15.91          | 161.45         | 15.07     | 2.55   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                               |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/29/2025<br>kedd<br>(00551)<br>Alsós hal-marhamentes Komló   | T | Tej                      | 507.15   | 121.33   | 8.50  | 3.75  | 2.04  | 13.25  | 0.00  | 0.33 |  |  |
|                                                               |   | Gyulai kolbászos vajkrém | 284.24   | 68.00    | 0.78  | 6.80  | 4.20  | 0.68   | 0.40  | 0.16 |  |  |
|                                                               |   | 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 |  |  |
|                                                               | E | Tarhonyaleves            | 306.57   | 73.34    | 2.04  | 1.79  | 0.18  | 11.83  | 0.70  | 0.79 |  |  |
|                                                               |   | Sült csirkecombfilé      | 493.11   | 117.97   | 15.73 | 5.07  | 1.03  | 1.08   | 0.32  | 0.78 |  |  |
|                                                               |   | Lencsefőzelék            | 1 318.52 | 315.44   | 17.76 | 8.58  | 2.11  | 41.41  | 1.04  | 0.23 |  |  |
|                                                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30  | 24.10  | 0.15  | 0.45 |  |  |
|                                                               | U | Kinder tejszelet         | 493.24   | 118.00   | 2.20  | 7.80  | 4.60  | 9.50   | 11.46 | 0.17 |  |  |
|                                                               |   | Banán                    | 438.77   | 104.97   | 1.30  | 0.10  | 0.00  | 24.20  | 0.00  | 0.06 |  |  |
|                                                               |   | Összesen:                | 4 872.08 | 1 165.58 | 57.26 | 35.77 | 14.61 | 147.21 | 14.32 | 3.58 |  |  |
| 4/30/2025<br>szerda<br>(00551)<br>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   | 0.00  | 0.04 |  |  |
|                                                               |   | Sárgabarack dzsem        | 155.71   | 37.25    | 0.11  | 0.01  | 0.00  | 9.15   | 8.23  | 0.00 |  |  |
|                                                               |   | Kukoricás kenyér         | 595.65   | 142.50   | 4.80  | 0.50  | 0.00  | 29.50  | 0.00  | 0.60 |  |  |
|                                                               | E | Fokhagymakrém leves      | 439.82   | 105.22   | 3.34  | 4.81  | 1.73  | 12.02  | 1.29  | 0.94 |  |  |
|                                                               |   | Pírtott napraforgómag    | 146.20   | 34.98    | 1.35  | 2.94  | 0.00  | 0.74   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                               |   | Húsos tészta (TEJMENTES) | 1 670.41 | 399.62   | 23.56 | 8.90  | 1.20  | 55.92  | 2.90  | 0.85 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                                  |   |                             |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4/30/2025<br>szerda<br>(00551)<br>Alsós hal-marhamentes<br>Komló | E | Alma                        | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                     |  |
|                                                                  | U | Csemege szalámi             | 328.55   | 78.60    | 2.70  | 7.50  | 3.15 | 0.06   | 0.06  | 0.50 |                                                                                     |  |
|                                                                  |   | Delma szendvics<br>margarin | 75.24    | 18.00    | 0.04  | 2.00  | 0.62 | 0.04   | 0.00  | 0.08 |                                                                                     |  |
|                                                                  |   | Zöldhagyma                  | 40.50    | 9.69     | 0.55  | 0.06  | 0.01 | 2.20   | 0.00  | 0.01 |                                                                                     |  |
|                                                                  |   | Teljes kiőrl.kifli          | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85 | 21.00  | 1.30  | 0.60 |  |  |
|                                                                  |   | Összesen:                   | 4 645.95 | 1 111.48 | 49.07 | 33.67 | 9.91 | 150.90 | 13.78 | 3.96 |                                                                                     |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!