



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő (00530) Alsós Komló	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Köménymagleves	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10		
	Lenmagos húspogácsa	1 421.58	340.09	15.70	25.54	5.86	11.38	0.23	0.91		
	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 Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	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		
Összesen:		5 453.99	1 304.79	60.37	46.56	12.84	154.23	22.31	3.62		
5/20/2025 kedd (00530) Alsós 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	3.60	0.23		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Brokkolikrémleves	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd (00530) Alsós Komló												
E	Harcsapaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	1.61	0.76			
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
Összesen:	5 085.94	1 216.75	53.92	41.97	12.69	156.29	15.00	4.23				
5/21/2025 szerda (00530) Alsós Komló												
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Snidlinges túró	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23			
E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29			
	Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:	4 869.69	1 165.01	40.40	39.46	12.61	158.27	47.24	2.40				



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök (00530) Alsós Komló												
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75			
	E	Sajtkrémleves	586.52	140.32	7.61	8.38	4.54	8.95	0.67	0.96		
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
		Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	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:		5 254.18	1 256.97	52.23	38.68	12.44	175.47	29.49	3.66			
5/23/2025 péntek (00530) Alsós Komló												
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	121.93	29.17	1.05	1.76	0.91	2.21	0.27	0.11			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
E	Csirkeraguleves	524.83	125.56	13.36	2.90	0.42	11.24	0.09	0.73			
	Burgonyás tészta	2 011.10	481.12	14.87	8.33	1.11	85.43	0.34	0.80			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00530) Alsós Komló	U	Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	5 003.55	1 197.02	57.10	30.14	11.16	170.98	2.29	4.65		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!