



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/3/2025 hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			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		
			Kókuszital	167.20	40.00	0.20	1.80	1.80	5.40	3.80	0.26		
		E	Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.38	0.92		
			Lencsefőzelék	1 208.56	289.13	17.23	6.18	0.55	40.76	0.18	0.61		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 066.80	1 212.16	57.24	32.88	8.72	166.00	21.81	4.61		



ISKOLA ÉTTEREM

3/4/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
	E	Zöldséges karfiollevés (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		Mexikói sertéstokány	843.45	201.78	15.31	9.96	2.32	10.85	1.86	0.52		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	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:		4 632.40	1 108.23	39.04	26.41	5.47	171.61	17.74	4.55		



ISKOLA ÉTTEREM

3/5/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23		
	E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
		Csirkés alfredo (tejmentes)	538.22	128.76	21.51	2.76	0.43	4.29	0.00	0.94		
		Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.35	0.20		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 794.96	1 147.11	49.17	25.59	6.21	175.07	45.54	4.72		



ISKOLA ÉTTEREM

3/6/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61		
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		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		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:		5 657.66	1 353.51	54.14	29.51	5.67	211.32	29.09	3.73		



ISKOLA ÉTTEREM

3/7/2025 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	E	Gulyásleves (tej-tojásmentes)	626.25	149.82	10.17	6.23	1.49	12.84	0.36	1.00		
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35		
		Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	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:		4 763.39	1 139.56	34.16	30.91	8.09	178.02	49.44	3.64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!