



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/24/2025 hétfő	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Sonkakrém	235.75	56.40	4.54	3.80	1.35	1.12	0.67	0.89		
			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	Halrogógós (tej-tojásmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.06	0.96		
			Gyömbéres burgonyakrémleves (tejmentes)	692.56	165.68	2.74	8.04	1.49	20.14	0.26	0.43		
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
			Összesen:	5 244.26	1 254.61	40.65	33.76	6.11	192.98	34.45	4.64		



ISKOLA ÉTTEREM

3/25/2025 kedd (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		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
	E	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74		
		Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Jégcsap 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:	4 719.13	1 128.61	54.87	25.56	6.31	163.94	15.09	4.26		



ISKOLA ÉTTEREM

3/26/2025 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		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 878.05	1 166.99	41.94	27.41	9.90	182.67	44.00	3.76		



ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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		
		Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
		Húspogácsa szelet (tojásmentes)	833.75	199.46	10.38	12.98	4.36	9.78	0.09	0.43		
		Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		
		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		
		Összesen:	4 875.48	1 166.39	35.68	32.90	7.51	175.34	21.63	4.12		



ISKOLA ÉTTEREM

3/28/2025 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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		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	Felesborsógulyás (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.42	0.79		
		Darásmetélt (tojásmentes)	1 793.16	428.99	6.09	8.90	1.01	79.59	2.35	0.92		
		Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 852.64	1 160.93	40.28	27.93	6.99	181.79	17.27	4.30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!