



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő (00530) Alsós Komló	T		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E		Zöldséges zöldbableves	333.41	79.63	2.86	1.58	0.21	13.12	0.80	0.77		
			Savanyú vetreце	804.85	192.55	18.16	10.64	4.05	5.77	1.88	0.39		
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	U		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Összesen:	5 426.58	1 298.09	56.42	46.13	21.98	152.48	37.78	3.73		
4/8/2025 kedd (00530) Alsós Komló	T		Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	1.37	0.23		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E		Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.58	0.92		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Sütőtökös burgonyapüré	720.25	172.31	4.48	1.28	0.60	34.68	2.32	1.73		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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:	4 655.72	1 113.81	53.44	28.29	9.72	156.66	31.98	5.72		
4/9/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Köményes sertéssült csíkok	777.87	186.09	17.39	11.22	2.84	3.69	0.09	0.76		
			Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2021	(00530)	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 755.54	1 137.68	53.92	36.77	13.16	143.80	32.43	5.11		
4/10/2025 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	BrokkolikréMLEVES	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		
			Pirított tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
			Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	5 226.20	1 250.29	46.18	42.75	12.22	167.16	34.47	3.77		
4/11/2025 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
		E	Lencsegulyás	944.51	225.96	16.69	6.77	1.52	24.23	0.11	0.99		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 827.87	1 155.00	47.49	30.95	8.55	168.16	29.06	3.06		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM