



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 (00551) Alsós hal-marhamentes 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		



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes 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	Brokkolikrémleves	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		
		Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77		
		Mexikói rizs	1 360.48	325.47	6.90	6.81	0.78	58.56	0.49	0.67		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
	U	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 kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
	Összesen:		4 714.92	1 127.98	43.21	31.19	9.11	163.94	17.47	4.74		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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 reszeltészta 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		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	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		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 932.62	1 180.04	54.24	37.01	13.16	153.40	32.43	5.11		



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes 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	Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
		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		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
	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:	5 604.99	1 340.90	48.06	41.32	15.42	192.29	68.38	3.38		



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes 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		
		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 fenntartjuk!