



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/14/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
			Pirított baconos sertésborda	1 007.39	241.00	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/14/2025 hétfő	(00533) Alsós EGYMI K	V	Lenmagos húspogácsa szelet	914.46	218.77	17.48	11.70	2.44	10.57	0.15	0.54		
			Francia saláta	556.24	133.06	6.55	2.99	8.79	21.87	2.90	1.02		
			Összesen:	8 102.53	1 938.38	88.77	60.16	26.89	255.06	56.63	6.66		
	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
			Csirkés carbonara	866.92	207.40	17.53	12.48	4.58	4.90	0.00	0.51		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/15/2025 kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
		V	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Tejfölös túró	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	1.33	0.33		
			Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	7 742.55	1 852.17	80.32	45.01	14.58	272.40	25.23	5.62		
4/16/2025 szerda	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37		
			Sertéspaprikás	930.16	222.53	17.92	14.53	4.51	4.75	1.06	1.07		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

16/202	00533	U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Összesen:	8 184.78	1 958.09	59.13	80.39	34.52	248.04	79.25	4.09		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM