



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344.64	82.45	2.94	3.44	0.94	9.80	0.55	0.34		
			Gyrosos csirkesült	514.57	123.10	19.83	4.55	0.63	0.55	0.00	0.64		
			Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		U	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 654.85	1 113.60	51.96	35.98	15.06	131.62	21.63	3.65		
5/6/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		



ISKOLA ÉTTEREM

5/6/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Almalé	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02	
			Flekkén szelet	776.43	185.75	17.37	11.20	2.84	3.66	0.14	0.81	
			Kukoricás rizs	1 249.79	298.99	6.47	7.46	0.89	51.11	0.49	0.86	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85	
			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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
			Összesen:	4 782.37	1 144.11	49.54	41.74	13.69	146.27	37.88	5.53	
5/7/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00	
		E	Zöldséges karalábéleves	328.92	78.55	2.60	1.82	0.25	12.62	0.72	0.37	
			Halfilé bakonyi módra	822.32	196.73	15.16	11.92	3.63	6.23	1.13	0.61	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2021	(00530)	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 640.51	1 110.04	45.96	28.65	8.34	166.35	19.92	2.87		
5/8/2025	(00530)	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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	Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.61	1.03		
			Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
			Finomfőzelék	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 015.33	1 199.82	56.91	34.24	9.98	163.97	31.41	4.67		
5/9/2025	(00530)	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos rettekkrém	198.86	47.57	2.30	3.52	2.28	1.75	1.20	0.18		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Babgulyás	1 029.64	246.33	15.68	9.33	1.88	24.55	0.11	0.79		



ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	1 003.20	240.00	3.50	14.00	7.10	25.00	8.40	0.70		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
	U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 602.12	1 100.99	46.06	38.04	15.37	140.32	10.01	4.20		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!