



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			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	 	
			Hentes tokány	819.64	196.09	17.65	12.08	3.43	3.93	0.57	0.56	 	
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		U	Vaniliás puding csoki öntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	4 693.45	1 122.83	50.71	21.58	7.31	176.33	29.07	4.15		
5/13/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44	 	



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 305.40	312.30	15.62	22.89	8.10	10.48	4.84	1.05		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 339.20	1 276.95	50.41	47.85	15.40	156.84	15.64	4.20		
5/14/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	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		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87		
			Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

14/202	(00530)	U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	4 764.44	1 139.81	61.29	29.78	9.75	151.97	19.77	5.24		
5/15/2025 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Spenótos-fetáskrém	164.57	39.37	1.84	2.94	1.46	1.36	0.18	0.18		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
		E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
			Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.58		
			Sárgarépás rizs	1 163.14	278.26	5.17	6.74	0.78	48.84	0.27	0.49		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
			Összesen:	4 425.76	1 058.79	47.65	33.78	8.86	136.39	6.84	4.47		
5/16/2025 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Palócleves	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.64	1.34		
		Vanília sodó	551.64	131.97	4.43	2.39	1.26	23.04	11.01	0.17		
		Kakaós piskóta	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Összesen:	5 009.09	1 198.34	47.83	33.68	13.84	161.44	46.25	3.96		
5/17/2025 szombat (00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		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	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
	U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		



ISKOLA ÉTTEREM

17/202	00530	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	4 694.40	1 123.07	43.87	36.03	14.56	153.42	47.61	4.07		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!