



	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
5/19/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24				
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50	 			
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10	   			
			Sertéssült	794.04	189.96	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03				
			Lencsefőzelék	1 318.52	315.44	17.76	8.58	2.11	41.41	1.04	0.23	      			
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45				
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54				
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04				
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01				
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60				
					Összesen:	4 826.45	1 154.66	62.16	32.21	9.82	147.42	22.25	3.74		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes 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		
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Brokkolikrémleves	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
			Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 423.32	1 297.46	58.54	44.25	13.61	162.20	17.23	4.49		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Snidlinges túró	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23	
		E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29	
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 513.64	333.89	25.00	6.86	1.27	52.05	0.53	2.19	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 703.60	1 097.05	42.53	29.49	11.86	171.94	56.30	3.97	
5/22/2025 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75	
		E	Sajtkrémleves	586.52	140.32	7.61	8.38	4.54	8.95	0.67	0.96	



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök	Alsós hal-marhamentes Komló	E	Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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:	5 254.18	1 256.97	52.23	38.68	12.44	175.47	29.49	3.66		
5/23/2025 péntek	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	121.93	29.17	1.05	1.76	0.91	2.21	0.27	0.11		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		E	Csirkeraguleves	524.83	125.56	13.36	2.90	0.42	11.24	0.09	0.73		
			Túrós pogácsa lenmaggal	2 626.75	628.41	20.05	39.95	16.95	48.32	2.29	1.16		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U	Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 715.69	1 367.39	62.34	61.85	27.00	138.99	2.91	4.32		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!