



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		E	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61		
			Sertéssült	794.04	189.96	17.49	11.19	2.84	4.57	0.17	1.03		
			Lencsefőzelék	1 208.56	289.13	17.23	6.18	0.55	40.76	0.18	0.61		
			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:	5 192.85	1 242.31	54.18	27.65	5.46	188.58	38.54	4.24		
5/20/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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 (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
			Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	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	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	4 686.55	1 121.18	47.64	30.47	6.08	160.42	17.61	5.18		
5/21/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78	   	
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	1 505.39	331.92	24.93	6.85	1.27	51.68	0.20	2.14		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 032.32	1 175.69	47.26	27.46	8.50	190.43	53.95	5.32		
5/22/2025 csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			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		
			Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.07	0.89		
			Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76		
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	12.11	0.01		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 084.77	1 216.45	38.59	30.76	5.38	192.67	24.98	3.44		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		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		
		Rizsital	491.15	117.50	0.25	2.50	0.25	23.75	8.25	0.02		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	E	Csirkeraguleves	521.15	124.68	13.32	2.88	0.42	11.11	0.00	0.93		
		Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
	U	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Összesen:	4 601.03	1 100.73	42.34	25.88	6.59	172.38	10.18	4.26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!