



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T		Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E		Köménymaglevés (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
			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:	5 068.75	1 212.63	64.00	34.25	10.75	156.26	20.63	4.74		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
		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:	5 192.69	1 242.28	50.02	43.28	12.98	158.26	19.80	4.92		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	600.98	143.77	1.48	3.08	0.36	27.56	17.38	0.73		
		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	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Összesen:		4 837.12	1 128.99	47.84	21.51	7.17	191.09	54.96	4.92		



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	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		
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
		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	Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.30	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	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:		5 004.23	1 197.17	47.13	30.16	7.73	184.20	28.87	4.08		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment. Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
		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		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E	Csirkeraguleves (tej-tojásmentes)	508.04	121.54	12.43	2.53	0.34	11.90	0.24	0.93		
		Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	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		



ISKOLA ÉTTEREM

23/202	00599	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 056.49	1 209.69	53.21	32.05	12.50	175.18	21.28	5.19		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!