



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Kertészleves	259.46	61.94	2.71	1.21	0.18	9.77	0.50	0.70		
			Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Kapormártás	382.00	91.39	2.38	5.81	2.47	7.37	0.87	0.65		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 634.74	1 108.66	50.88	34.29	14.03	143.96	9.32	4.83		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.29	0.94		
			Ajvármártásos húscsók	1 234.47	295.33	22.10	21.64	9.45	3.75	1.42	0.78		
			Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
		U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
			Összesen:	5 630.27	1 346.95	52.01	48.56	20.11	172.93	38.55	4.15		
5/28/2025 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.70	0.79		
			Pulykasült	524.62	125.51	16.41	6.60	1.50	0.06	0.00	0.76		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	E	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			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		
			Összesen:	5 231.42	1 251.55	64.34	30.48	10.88	175.47	15.81	4.56		
5/29/2025 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Meggyes házi joghurt	488.49	116.86	5.65	2.00	1.05	17.61	5.00	0.18		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50	     	
			Ratatouille csirkemell	606.94	145.20	21.16	4.10	0.57	5.50	0.00	0.75		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

29/202	(00551)	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 607.26	1 102.21	52.51	24.16	6.76	161.11	6.67	4.06		
5/30/2025 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Jókai bableves csipetkével	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	1.02	0.54		
			Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	13.69	0.29		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
			Összesen:	5 141.27	1 229.88	58.82	37.18	14.86	152.14	23.61	2.22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!