



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
	Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
	Serpenyős burgonya	1 020.31	244.09	5.82	3.77	0.43	45.58	0.34	0.67		
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
	Összesen:	5 638.16	1 348.84	55.99	30.51	8.66	206.93	25.88	4.44		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79		
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.20	0.92		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
	Összesen:		5 089.71	1 217.62	50.27	40.05	10.15	159.58	25.03	4.04		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
		Pulykasült	524.62	125.51	16.41	6.60	1.50	0.06	0.00	0.76		
		Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		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:		5 252.52	1 256.60	63.31	30.07	10.68	178.51	15.49	4.53		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Ratatouille csirkemell	606.94	145.20	21.16	4.10	0.57	5.50	0.00	0.75		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	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		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 580.33	1 095.77	51.76	21.96	6.45	164.79	6.81	3.87		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 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		
		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		
		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		
	E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.30	1.18		
		Almás pite (tej-tojásmentes)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20		
	U	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:		5 584.15	1 335.93	48.88	37.66	13.74	196.09	29.08	4.41		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!