



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő (00530) Alsós 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		
5/27/2025 kedd (00530) Alsós 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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	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		
			Ajvámártásos húscsík	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	(00530) Alsós 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		
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	U	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:	5 341.07	1 277.78	53.63	31.65	10.96	189.23	16.23	4.57		
5/29/2025 csütörtök	(00530) Alsós 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	Daragalus kaleves	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		
			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	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Halkrém	289.51	69.26	4.65	5.46	2.53	0.49	0.44	0.18	  	
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 péntek (00530) Alsós Komló	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:	5 273.16	1 261.43	58.05	41.04	16.85	152.25	23.70	1.85		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!