



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E		Zöldséges zellerleves	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U		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		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	4 851.34	1 160.48	45.40	30.80	12.15	170.68	15.68	5.45		



ISKOLA ÉTTEREM

6/3/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Fahéjas szilvaleves	404.95	96.88	1.91	0.42	0.22	20.68	9.99	0.44		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		Összesen:	4 785.43	1 144.83	50.78	31.64	12.99	165.33	16.00	3.02		
6/4/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Zöldséges karfiolleves	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33		
		Lecsós csirkemell	582.06	139.25	20.44	4.15	0.58	4.80	0.41	0.93		
		Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda	(00551) Alsós hal-marhamentes	U	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Összesen:	4 936.27	1 180.94	59.97	32.41	10.96	158.21	2.63	4.39		
6/5/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Karamell	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		
			Sertéssült	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		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:	4 994.36	1 194.81	56.32	36.52	11.44	158.39	28.52	4.51		



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16		
	E	Lencsegulyás	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		
		Mákos nudli	2 719.97	650.71	17.10	16.15	2.42	108.76	19.98	0.60		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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		
		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		
	Összesen:		5 663.71	1 354.95	52.39	30.87	6.91	213.47	37.03	3.37		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!