



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó 0,20l Komló alsós	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		0.00
			Vajkrém natúr 1/1 finó	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		0.00
			Sajtos kifi 50 gr., Rieger	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		0.00
		E	Zöldséges zellerleves alsós	309.12	73.82	2.35	1.56	0.21	12.11	0.51	0.35		0.00
			Serpenyősborg. virsli alsós	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.34	1.63		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		0.00
			Teljes kiőrl. kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		U	Delma szendv. marg. 20%zs. 450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Vizes zsemle 55 gr., Rieger	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		0.00
			Csirkemell sonka, Kedvenc Ízek	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		0.00
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00
			Összesen:	4 851.34	1 160.48	45.40	30.80	12.15	170.68	15.68	5.45		0.00
6/3/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Kapros túró alsós	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		0.00
			Teljes kiőrl. kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/3/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Fahéjas szilvaleves mir.alsós	404.95	96.88	1.91	0.42	0.22	20.68	9.99	0.44	 	0.00
			Tavaszi rizses cs.mell alsós	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		0.00
			Káposzta saláta alsós	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		0.00
		U	Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00	  	0.00
			Összesen:	4 785.43	1 144.83	50.78	31.64	12.99	165.33	16.00	3.02		0.00
6/4/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Tavaszi felvágott, Pick	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66		0.00
			Vizes zsemle 55 gr., Rieger	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		0.00
		E	Zöldséges karfiollevés alsós	310.15	74.20	2.64	1.86	0.23	11.56	0.52	0.33	        	0.00
			Tejszínes-par.halragu alsós	919.28	219.92	14.37	12.62	4.49	10.65	3.28	0.56	     	0.00
			Tészta köret 4 toj.* alsós	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.07	0.54	 	0.00
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
		U	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		0.00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		0.00
			Összesen:	5 273.49	1 261.61	53.90	40.88	14.87	164.06	5.50	4.02		35.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/5/2025 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Karamell alsós	578.59	138.42	6.80	3.00	1.63	20.89	10.29	0.27		0.00
		Főtt tojás (3/4) alsós	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		0.00
		Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		0.00
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		0.00
	E	Zölds. reszelttészta leves A.	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28		0.00
		Sertés sült alsós	797.98	190.90	17.53	11.20	2.84	4.75	0.17	1.08		0.00
		Zöldbabfőzelék mir. alsós	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	1.29	0.25		0.00
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
	U	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		0.00
		Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00
		Összesen:	4 994.36	1 194.81	56.32	36.52	11.44	158.39	28.52	4.51		0.00
6/6/2025 péntek (00530) Alsós Komló	T	UHT tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		0.00
		Gasztro csokoládés gabonagolyó	829.73	198.50	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.16		0.00
	E	Lencsegulyás (sc.) alsós	946.38	226.41	16.73	6.77	1.53	24.29	0.13	1.14		0.00
		Mákos nudli alsós	2 719.97	650.71	17.10	16.15	2.42	108.76	19.98	0.60		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
	U	Ízes sonka ínycs, Kométa	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54		0.00
		Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
		Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		0.00
		Zöldhagyma csomós (kg.)	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		0.00
		Összesen:	5 663.71	1 354.95	52.39	30.87	6.91	213.47	37.03	3.37		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM