



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		
		E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Vadas tokány	905.93	216.73	18.13	12.91	4.45	6.57	3.08	0.91		
			Teljes kiőrlésű tészta	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Snidlinges sertésmáj	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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:	4 646.48	1 111.60	52.51	43.36	14.03	121.56	13.19	3.84		



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		
		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		
		Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
		Párolt csirkemell	406.60	97.27	14.88	3.87	0.52	0.62	0.00	0.80		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25		
	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		
		Összesen:	4 871.42	1 165.39	49.99	27.89	9.58	162.93	39.58	3.72		



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	916.72	219.31	17.54	9.58	1.22	15.29	0.51	0.65		
		Mexikói rizs	1 361.53	325.73	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.65		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Összesen:	5 206.73	1 245.63	51.50	26.85	6.26	197.57	47.18	4.61		



ISKOLA ÉTTEREM

6/13/2025 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
	E	Felesborsógulyás	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		
		Túrógombóc	2 094.23	501.01	16.74	5.28	0.41	93.90	16.36	0.34		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
		Összesen:	5 406.69	1 293.46	55.18	30.67	10.28	193.70	22.27	3.26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!