



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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
		E	Vadas tokány (TEJMENTES)	799.50	191.27	17.62	10.66	2.90	5.80	1.22	0.89		
			Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
			Spagetti	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.74		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Snidlinges sertésmájás	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:	4 907.59	1 174.06	42.26	35.19	8.58	168.78	39.30	3.44		
6/11/2025 szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávét (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29		
			Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 136.18	271.81	5.84	4.23	0.46	50.70	16.31	0.25	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
	U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		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	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
		Összesen:	5 198.22	1 243.59	51.76	23.08	6.09	200.14	38.32	3.98	
6/12/2025 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44	
		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	
	E	Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 071.81	256.41	23.03	9.92	1.30	18.23	0.58	0.90	
		Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99	
		Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
	U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	



ISKOLA ÉTTEREM

12/202	00531	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 339.89	1 277.48	53.73	28.96	4.80	197.92	53.64	3.87	
6/13/2025 péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72	
			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	
		E	Felesborsógulyás	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.11	0.79	
			Káposztás kocka	1 809.20	432.82	13.35	10.18	1.40	71.19	17.48	1.50	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60	
			Összesen:	5 068.05	1 212.46	47.06	31.55	8.15	178.17	25.79	4.94	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!