



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	(00530) Alsós Komló	T	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Fatörzs kifli 50gr. Aranycipő	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50		0.00
		E	Tojásleves alsós	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		0.00
			Vadas tokány (s.c.) alsós	905.93	216.73	18.13	12.91	4.45	6.57	3.08	0.91		0.00
			Teljes kiőrl.tészta alsós	1 149.80	275.07	11.90	5.25	0.77	42.00	3.01	0.64		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		U	Kaiser snidlinges s.májás120g	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		0.00
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		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
			Összesen:	4 646.48	1 111.60	52.51	43.36	14.03	121.56	13.19	3.84		0.00
6/11/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé 0,20l Komló	786.49	188.15	8.69	3.79	2.04	29.48	14.99	0.34		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
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		0.00
			Extra sonka Kométa	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda (00530) Alsós Komló	E	Csontleves tésztabetéttel A.	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		0.00
		Par.húsg.árpagy., f.burg. Alsó	1 787.11	427.54	15.06	16.50	4.78	52.53	16.48	1.64		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
		U Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
		Fahéjas csiga 50 g, Aranycipó	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37		0.00
		Összesen:	5 115.75	1 223.85	44.33	36.29	13.38	164.14	39.75	4.31		0.00
6/12/2025 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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
		Tonhalas pástétom Hamé 100 gr	408.80	97.80	1.86	9.81	1.05	0.51	0.15	0.42		0.00
		UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
	E	Sült csirkecomb alsós	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.14	0.39		0.00
		Mexikói rizs alsós	1 361.53	325.73	6.87	6.81	0.78	58.66	0.39	0.65		0.00
		Vitamin saláta alsós	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		0.00
		Almalé HD.1/1 100%	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		0.00
	U	Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00
		Szívecske van.puding kakaós ön	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		0.00
		Összesen:	5 016.66	1 200.16	47.72	30.14	6.58	182.77	46.79	3.80		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/13/2025 péntek (00530) Alsós Komló	T	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
		Sajtos perec 50 gr.,Rieger	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		0.00
	E	F.borsógulyás (sc.) alsós	924.42	221.15	15.65	6.67	1.60	24.28	0.13	0.94		0.00
		Túrógombóc alsós	2 094.23	501.01	16.74	5.28	0.41	93.90	16.36	0.34		0.00
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
	U	Kaiser Paprikás s.szalámi 500	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		0.00
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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
		Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
		Összesen:	5 442.43	1 302.01	55.39	30.52	10.82	192.98	21.67	3.36		35.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM