



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T		Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E		Burgonyaleves	476.14	113.91	3.12	2.31	0.28	19.75	0.59	0.95		
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.42	0.77		
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
	U		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
			Összesen:	5 400.55	1 292.00	45.68	29.44	9.16	205.64	34.82	4.65		



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84		
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Joghurtos fejtett bableves	570.38	136.46	5.68	3.52	0.60	20.12	0.13	0.90		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.27	0.49		
		Párolt rizs	1 270.94	304.05	5.68	6.72	0.78	54.83	0.35	0.25		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
	U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	Összesen:		5 050.09	1 208.16	53.41	45.66	14.59	142.24	18.33	4.63		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
			Pírtott baconos sertésborda	1 007.19	240.96	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68		
			Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	1.08	0.44		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		
			Összesen:	5 482.68	1 311.65	52.46	48.73	16.64	161.34	18.29	5.49		
6/19/2025 csütörtök (00551)	Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	0.12	0.66		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Brokkolikrémleves	432.57	103.49	5.29	2.89	0.62	13.93	0.44	0.34		
			Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	0.34	0.75		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.52		
		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:	5 313.75	1 271.23	58.53	37.59	10.68	174.50	33.71	3.52		
6/20/2025 péntek	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Pulykaraguleves	515.25	123.27	11.55	3.93	0.86	10.21	0.11	0.94		
			Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	0.00	0.95		
			Áfonyás dzsem	146.72	35.10	0.06	0.00	0.00	8.70	8.01	0.00		
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek	(00551) Alsós hal- marhamar	U	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		
			Összesen:	5 280.98	1 263.40	51.36	34.81	11.24	181.59	19.95	4.29		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!