



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	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.30	0.89		
			Flekken szelet	770.95	184.44	17.60	10.28	2.73	5.14	0.13	0.76		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846.85	202.60	10.45	5.31	0.53	27.73	1.50	0.22		
			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	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		
			Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Összesen:	5 149.74	1 232.00	51.56	25.98	5.19	193.11	31.11	4.32		



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Főtt bécsi rudacska	343.60	82.20	3.90	7.50	2.31	0.00	0.00	0.63		
		Ketchup	45.98	11.00	0.15	0.03	0.00	2.50	2.40	0.15		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Fejtett bableves (tej-tojásmentes)	499.02	119.38	4.04	3.12	0.36	18.46	0.30	0.71		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	4 674.69	1 118.34	42.43	31.32	6.20	161.99	17.10	4.86		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Brassói aprópecsenye	1 650.60	394.88	22.98	12.65	3.79	45.90	0.24	0.51		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
		Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
	Összesen:		4 920.34	1 177.11	50.32	24.10	6.42	185.55	14.20	4.78		
6/19/2025 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50	
			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	
		E	Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	2.96	1.62	
			Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	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	
			Összesen:	4 611.84	1 103.31	38.60	28.36	6.68	168.29	24.34	4.40	
6/20/2025 péntek	(00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		E	Pulykaraguleves (tojásmentes)	512.92	122.71	10.72	3.58	0.78	11.60	0.24	0.94	
			Szilvaslepény (tej-tojásmentes)	1 926.18	460.81	11.18	6.07	0.56	89.42	15.64	0.22	
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50	



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek	(00613) Alsós tej- termékek	U	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	4 674.48	1 118.31	42.13	22.06	5.00	183.03	25.36	3.73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!