

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

|                     | Diéta                                |   | Étlap tétel                   | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 10/20/2025<br>hétfő | (00643)<br>Alsós ribizlimentes Komló | T | Tej                           | 507.15       | 121.33         | 8.50        | 3.75     | 2.04           | 13.25          | 0.00      | 0.33   |            |          |
|                     |                                      |   | Delma szendvics margarin      | 37.62        | 9.00           | 0.02        | 1.00     | 0.31           | 0.02           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                     |                                      |   | Paprikás szalámi              | 235.33       | 56.30          | 2.04        | 4.30     | 1.98           | 0.38           | 0.04      | 0.40   |            |          |
|                     |                                      |   | Uborka                        | 9.83         | 2.35           | 0.20        | 0.02     | 0.00           | 0.34           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                     |                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 555.94       | 133.00         | 4.90        | 1.20     | 0.30           | 24.10          | 0.15      | 0.45   |            |          |
|                     |                                      | E | Zöldséges reszelttészta leves | 305.40       | 73.06          | 2.27        | 1.55     | 0.19           | 12.31          | 0.11      | 1.28   |            |          |
|                     |                                      |   | Tökmagos rántott hal          | 1 787.02     | 427.52         | 19.52       | 29.60    | 4.32           | 18.99          | 0.58      | 0.77   |            |          |
|                     |                                      |   | Jázmin rizs                   | 1 219.97     | 291.86         | 5.18        | 6.27     | 0.77           | 53.20          | 0.08      | 0.20   |            |          |
|                     |                                      |   | Céklasaláta                   | 108.26       | 25.90          | 0.49        | 0.07     | 0.00           | 5.74           | 4.34      | 0.53   |            |          |
|                     |                                      | U | Kakaós csiga                  | 718.96       | 172.00         | 2.75        | 7.40     | 4.00           | 23.25          | 7.60      | 0.25   |            |          |
|                     |                                      |   | Alma                          | 145.41       | 34.79          | 0.40        | 0.40     | 0.00           | 7.00           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                     |                                      |   | Összesen:                     | 5 630.89     | 1 347.11       | 46.27       | 55.56    | 13.91          | 158.58         | 12.90     | 4.27   |            |          |

|                    |                                      |   |                        |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------|--------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/21/2025<br>kedd | (00643)<br>Alsós ribizlimentes 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                      |   | Sárgabarack extradzsem | 155.71   | 37.25    | 0.11  | 0.01  | 0.00 | 9.15   | 8.23  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                      |   | 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 |       |  |
|                    |                                      |   | Sertéspörkölt          | 812.13   | 194.29   | 17.32 | 12.13 | 2.95 | 3.67   | 0.27  | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                      |   | Felesborsófőzelék      | 927.39   | 221.86   | 12.10 | 4.14  | 0.53 | 33.77  | 0.03  | 0.75 |       |  |
|                    |                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94   | 133.00   | 4.90  | 1.20  | 0.30 | 24.10  | 0.15  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                    |                                      |   | Szőlő                  | 269.63   | 64.50    | 0.48  | 0.24  | 0.00 | 14.48  | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                      | U | Boci sonkás sajtkrém   | 196.88   | 47.10    | 3.30  | 2.70  | 1.80 | 2.40   | 1.80  | 0.45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                    |                                      |   | Paprika                | 16.38    | 3.92     | 0.24  | 0.06  | 0.00 | 0.60   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                      |   | Teljes kiőrl.kifli     | 503.69   | 120.50   | 3.70  | 1.80  | 0.85 | 21.00  | 1.30  | 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                    |                                      |   | Összesen:              | 4 986.84 | 1 193.02 | 57.67 | 31.72 | 9.27 | 164.51 | 11.86 | 4.21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

|                                                              |           |                                   |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/22/2025<br>szerda<br>(00643)<br>Alsós ribizlimentes Komló | T         | Tej                               | 405.72   | 97.06    | 6.80  | 3.00  | 1.63  | 10.60  | 0.00  | 0.27 |  |  |
|                                                              |           | Liga margarin                     | 37.62    | 9.00     | 0.02  | 1.00  | 0.30  | 0.02   | 0.02  | 0.04 |  |  |
|                                                              |           | Zala felvágott                    | 242.02   | 57.90    | 3.90  | 4.50  | 1.62  | 0.45   | 0.00  | 0.50 |  |  |
|                                                              |           | Paradicsom                        | 27.47    | 6.57     | 0.30  | 0.06  | 0.01  | 1.20   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                              |           | Teljes kiőrlésű zsemle            | 459.80   | 110.00   | 3.75  | 0.65  | 0.15  | 20.65  | 0.25  | 0.60 |  |  |
|                                                              | E         | Zöldséges karfiolleves            | 310.15   | 74.20    | 2.64  | 1.86  | 0.23  | 11.56  | 0.52  | 0.33 |  |  |
|                                                              |           | Serpenyősburgonya virslivel       | 1 434.42 | 343.16   | 12.27 | 13.91 | 5.04  | 41.26  | 0.34  | 1.63 |  |  |
|                                                              |           | Csemege uborka                    | 42.00    | 10.05    | 0.42  | 0.07  | 0.00  | 1.68   | 1.33  | 0.70 |  |  |
|                                                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér            | 667.13   | 159.60   | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18  | 0.54 |  |  |
|                                                              | U         | Vaníliaízű puding kakaós öntettel | 391.88   | 93.75    | 1.50  | 1.13  | 0.75  | 19.25  | 14.88 | 0.80 |  |  |
|                                                              |           | Kifli                             | 625.05   | 149.53   | 4.95  | 1.26  | 0.27  | 28.71  | 1.08  | 0.49 |  |  |
|                                                              | Összesen: |                                   | 4 643.26 | 1 110.82 | 42.43 | 28.88 | 10.36 | 164.30 | 18.60 | 5.90 |  |  |

.....  
Üzletvezető.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!