



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/4/2024 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30			
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	E Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66			
	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	U Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Összesen:		4 713.21	1 127.56	38.18	34.62	10.05	159.84	29.15	5.35		



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló											
11/5/2024 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Burgonyaleves (Gluténmentes)	444.87	106.43	2.01	2.24	0.28	18.97	0.40	0.89	
		Aprópecsenye	713.29	170.64	17.07	10.25	2.74	2.30	0.21	0.76	
		Finomfőzelék	726.92	173.90	5.79	6.12	0.99	22.91	1.59	0.92	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	U	Snidlinges sertés májas	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:	4 833.31	1 156.29	45.68	45.08	13.27	133.48	7.08	6.58		
11/6/2024 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Zöldséges zellerleves	274.36	65.64	1.29	1.46	0.17	11.30	0.25	0.91	



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00532)		Alsós gluténmentes Komló									
E	Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
	Bugaci sertésragu (gluténmentes)	1 069.24	255.80	20.35	15.12	4.28	9.01	0.80	0.60		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	U	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570.57	136.50	5.25	4.05	2.70	18.15	17.25	0.24	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
Összesen:		5 085.14	1 216.55	45.45	40.85	14.37	159.28	29.63	4.37		
11/7/2024 csütörtök (00532)		Alsós gluténmentes Komló									
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
E	Zöldbaleves	455.23	108.91	2.82	4.81	2.15	13.16	1.05	0.63		
	Roston hal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.98		
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök		00532											
11/8/2024 péntek		00532											
11/7/2024 csütörtök	Alsós gluténmentes Komló	U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 726.67	1 130.78	42.40	31.14	10.16	163.11	25.41	6.14		
11/8/2024 péntek	Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Felesborsógulyás	907.82	217.18	14.84	6.69	1.60	23.85	0.44	0.79		
			Pogácsa (GLUTÉNMENTES)	910.11	217.73	3.51	7.19	2.14	32.87	0.37	1.04		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Csokis-meggyes müzliszelet (glutén-és laktózmentes)	614.46	147.00	2.00	4.60	1.80	24.00	10.96	0.01		
	Összesen:	4 975.46	1 190.30	39.62	32.29	9.91	176.95	14.11	4.21				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!