



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/11/2024 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	E Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	Sertéspörkölt (GLUTÉNMENTES)	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49			
	Burgonyafőzelék	1 035.17	247.65	5.05	6.58	2.43	40.61	0.88	1.03			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	U Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00			
	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:		4 767.56	1 140.56	42.86	39.91	10.45	142.83	11.57	5.22		



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló												
11/13/2024 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E Zöldborsóleves	392.94	94.01	3.45	1.82	0.21	15.49	0.25	0.28		
		Savanyú vetreze	839.56	200.85	18.09	10.78	4.09	7.36	1.69	0.78		
		Tészta köret (GLUTÉNMENTES)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.92		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		U Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Kemencés sült szellő sonka	124.15	29.70	5.70	0.75	0.30	0.12	0.12	0.48		
		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:	4 744.20	1 134.98	41.96	34.76	13.82	156.50	16.01	4.67				
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			
	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93			
	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			



ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló													
E	Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30				
	Vagdalt szelet (gluténmentes)	874.07	209.11	9.76	15.00	4.66	7.05	0.23	0.77				
	Fehérbabfőzelék	1 240.84	296.85	14.33	8.02	2.28	41.08	0.70	0.23				
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00				
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85				
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00			
		Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85			
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Összesen:		5 354.88	1 281.07	55.78	46.21	17.24	156.07	4.81	6.11			
11/14/2024 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54			
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	620.69	148.49	1.32	3.20	0.40	28.43	17.41	0.73			
		Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46			
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			



ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló		E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	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:		5 074.35	1 213.96	41.73	27.64	8.37	186.67	50.41
11/15/2024 péntek (00532) Alsós gluténmentes 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	3.15	0.23	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (gluténment.)	671.41	160.62	10.19	9.39	3.60	8.35	0.73	1.20	
			Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98	
			Tört burgonya	823.09	196.91	5.25	0.42	0.05	42.00	0.00	0.61	
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12	
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			



ISKOLA ÉTTEREM

/15/20:	00532	U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
			Összesen:	4 882.28	1 168.00	46.49	36.21	11.43	155.77	21.26	6.76	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!