



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/25/2024 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	<b>T</b> Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	<b>E</b> Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	Sertésült csíkok (gluténmentes)	796.54	190.56	17.23	11.30	2.88	4.55	0.38	1.03			
	Párolt káposzta 1/2 adag	371.67	88.92	1.62	4.84	0.56	9.60	4.00	1.19			
	Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60			
	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			
	<b>U</b> Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50			
	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			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Összesen:		4 660.54	1 114.98	44.47	37.00	10.76	142.40	9.59	6.78		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38	
		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	Gyümölcsleves (GLUTÉNMENTES)	674.59	161.39	2.89	1.19	0.49	33.28	15.06	0.37	
		Borsos tokány	932.32	223.04	17.77	14.71	4.42	4.44	0.45	0.92	
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
	U	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54	
		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	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	Összesen:		5 219.53	1 248.70	48.26	43.31	11.76	158.36	21.82	5.58	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	<b>T</b>	Kakaó	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Kométa, sült sonka	0.00	0.00	0.00	0.90	0.36	0.30	0.21	0.54	
		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	
	<b>E</b>	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
		Csirkemell pörkölt (GLUTÉNMENTES)	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87	
		Zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES)	912.64	218.33	5.72	10.44	3.26	24.13	1.07	0.75	 
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	<b>U</b>	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08	
		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:	4 925.94	1 178.45	47.03	31.68	9.28	168.46	35.84	5.99	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök (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	Zöldséges karfiollevés	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
			Tejszínes baconos csirkés penne (gluténmentes)	2 073.50	496.05	24.60	16.75	7.49	58.91	2.38	1.36	 	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			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:	5 089.84	1 217.67	39.81	35.90	11.87	176.37	50.84	4.64		
11/29/2024 péntek (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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Snidlinges májraguleves (gluténmentes)	644.36	154.15	11.13	4.69	0.96	16.30	0.26	0.34	 
		Tejberizs kakaós szórattal	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57	
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07	
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		Összesen:	5 255.12	1 257.20	45.74	31.46	12.86	191.26	40.24	4.26	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!