



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő (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			
	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	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 Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70			
	Sertésült csíkok (gluténmentes)	796.54	190.56	17.23	11.30	2.88	4.55	0.38	1.03			
	Paradicsomos káposzta (GLUTÉNMENTES)	1 232.93	294.96	4.86	6.90	0.92	52.21	26.07	0.69			
	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	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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			
	Összesen:		4 794.49	1 147.02	41.35	39.36	12.57	148.49	39.05	6.19		



ISKOLA ÉTTEREM

17/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes 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		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		
			Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Zellerkrémleves (GLUTÉNMENTES)	344.28	82.36	2.49	2.85	0.57	10.84	0.05	0.76		
			Joghurtos csirkés tészta (gluténment.)	1 970.84	471.49	26.31	12.49	5.18	60.61	2.38	1.37		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		U	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			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:	4 776.55	1 142.71	46.66	34.89	12.90	147.92	13.51	4.78		
1/8/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00532)		Alsós gluténmentes Komló									
T	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
E	Köménymaglevés	366.36	87.65	0.93	3.12	0.39	12.90	0.39	0.36		
	Sertéspörkölt (GLUTÉNMENTES)	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
	Babfőzelék (GLUTÉNMENTES)	1 182.53	282.90	12.37	8.09	2.31	39.17	0.73	0.82		
	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	Gouda sajt	448.06	107.19	7.48	8.23	4.61	0.67	0.00	0.61		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
Összesen:		5 145.51	1 230.98	56.09	41.99	13.28	147.63	5.46	5.71		
1/9/2025 csütörtök (00532)		Alsós gluténmentes Komló									
T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
	Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló		E	Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	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:	4 820.28	1 152.80	37.78	27.66	9.63	188.39	66.79	4.64		
1/10/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01				
Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11				
Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85				
E	Palócleves (GLUTÉNMENTES)	852.62	203.98	11.35	9.74	3.19	17.10	0.95	1.25			
Káposztás kocka (GLUTÉNMENTES)	1 674.53	400.61	4.25	7.80	0.93	76.59	19.83	1.15				
Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
U	Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44			
Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85				
Összesen:	4 764.48	1 139.84	33.93	37.45	7.39	159.70	23.10	4.98				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!