



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33			
	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 Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30			
	Spenót, Főtt burgonya (GLUTÉNMENTES)	1 316.78	315.02	9.79	7.35	1.37	50.24	0.28	0.35	 		
	Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	U Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	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:		5 029.86	1 203.33	34.04	30.87	8.84	183.83	26.97	4.07		



ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló												
T	Tejberizs kakaós szórattal	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57			
E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	620.69	148.49	1.32	3.20	0.40	28.43	17.41	0.73			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
	Sült csirkemell	467.12	111.75	19.87	2.76	0.44	1.65	0.16	0.94			
	Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99			
U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	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:	5 103.57	1 220.95	42.68	27.93	7.64	195.97	60.72	5.16			
1/15/2025 szerda (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			
	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	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72			
	Finomfőzelék	726.92	173.90	5.79	6.12	0.99	22.91	1.59	0.92			



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00532)		Alsós gluténmentes Komló											
E	Párolt sertésszelet (GLUTÉNMENTES)	734.43	175.70	17.00	10.75	2.81	2.44	0.10	0.56				
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85				
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01				
	U	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	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:	4 644.80	1 111.19	40.21	35.83	9.67	148.58	19.60	5.67				
1/16/2025 csütörtök (00532)		Alsós gluténmentes Komló											
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27				
	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00				
	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	Meggy leves	620.58	148.46	2.78	1.40	0.49	29.67	12.06	0.37				
	Rántott hal (GLUTÉNMENTES)	1 095.99	262.20	14.33	14.63	2.37	11.41	0.05	0.78				
	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				
U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72				
	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				



ISKOLA ÉTTEREM

16/202	00532	U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
			Összesen:	4 655.49	1 113.75	38.82	33.36	10.99	150.53	16.73	5.00	
1/17/2025 péntek	(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	
			Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		E	Gulyásleves	713.02	170.58	10.41	6.32	1.51	17.46	0.56	1.01	
			Sajos-tejfölös tészta	1 666.01	398.57	9.04	15.16	6.92	55.18	3.63	0.83	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54	
			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:	4 852.19	1 160.82	37.63	34.51	12.45	166.20	7.73	5.43	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!