



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 1/20/2025 hétfő (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 rizsleves | 239.42 | 57.28 | 1.53 | 0.89 | 0.10 | 10.59 | 0.00 | 0.70 | | | |
| | Chilis bab (gluténmentes) | 1 784.57 | 426.93 | 26.16 | 13.92 | 2.65 | 48.43 | 0.08 | 0.73 | | | |
| | Gluténmentes baguett | 512.05 | 122.50 | 1.45 | 1.55 | 0.20 | 23.50 | 1.15 | 0.85 | | | |
| | U Edámi sajt | 453.53 | 108.50 | 9.10 | 8.05 | 5.43 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | | | |
| | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 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: | | 4 756.84 | 1 138.01 | 47.29 | 38.67 | 12.17 | 142.93 | 15.69 | 5.73 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 1/21/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 1/21/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló | T | Kakaó | 620.19 | 148.37 | 6.99 | 3.22 | 1.76 | 22.69 | 11.99 | 0.27 | | |
| | | Natúr vajkrém | 246.40 | 58.95 | 1.80 | 6.00 | 3.60 | 0.64 | 0.64 | 0.16 | | |
| | | 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 | Tojásleves | 286.87 | 68.63 | 2.07 | 4.07 | 0.70 | 5.53 | 0.04 | 0.63 | | |
| | | Majorannás csirkecomb | 552.31 | 132.13 | 16.74 | 6.95 | 1.37 | 0.49 | 0.00 | 0.78 | | |
| | | Rizi-bizi | 1 373.00 | 328.47 | 7.74 | 6.83 | 0.78 | 58.55 | 0.00 | 0.80 | | |
| | | Vegyes vágott savanyúság | 58.21 | 13.93 | 0.77 | 0.14 | 0.07 | 2.38 | 0.00 | 0.42 | | |
| | U | Vaníliaízű puding kakaós öntettel | 391.88 | 93.75 | 1.50 | 1.13 | 0.75 | 19.25 | 14.88 | 0.80 | | |
| | | 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: | 4 608.89 | 1 102.61 | 40.73 | 32.48 | 9.74 | 157.35 | 29.87 | 5.60 | | | |
| 1/22/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló | T | Póréhagymás túrókrém | 215.28 | 51.50 | 5.05 | 2.77 | 1.73 | 1.47 | 0.88 | 0.23 | | |
| | | Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | Gluténmentes baguett | 512.05 | 122.50 | 1.45 | 1.55 | 0.20 | 23.50 | 1.15 | 0.85 | | |
| | E | Olasz zöldségleves | 231.04 | 55.27 | 1.30 | 1.34 | 0.16 | 9.31 | 0.54 | 0.69 | | |
| | | Vagdalt szelet (gluténmentes) | 874.07 | 209.11 | 9.76 | 15.00 | 4.66 | 7.05 | 0.23 | 0.77 | | |
| | | Burgonyafőzelék | 1 035.17 | 247.65 | 5.05 | 6.58 | 2.43 | 40.61 | 0.88 | 1.03 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 1/22/2025 szerda (00532) | | Alsós gluténmentes Komló | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|
| E | 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 | | |
| | U | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Gesztenye Marci | 373.69 | 89.40 | 1.14 | 3.15 | 2.79 | 14.01 | 8.70 | 0.01 | |
| | | 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: | | 5 103.58 | 1 220.95 | 35.81 | 38.80 | 14.71 | 171.42 | 14.70 | 5.66 | | |
| 1/23/2025 csütörtök (00532) | | Alsós gluténmentes Komló | | | | | | | | | |
| T | Tej | 405.72 | 97.06 | 6.80 | 3.00 | 1.63 | 10.60 | 0.00 | 0.27 | | |
| | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | Sárgabarack dzsem | 155.71 | 37.25 | 0.11 | 0.01 | 0.00 | 9.15 | 8.23 | 0.00 | | |
| | Gluténmentes baguett | 512.05 | 122.50 | 1.45 | 1.55 | 0.20 | 23.50 | 1.15 | 0.85 | | |
| E | Zöldséges karalábéleves | 314.52 | 75.24 | 1.55 | 1.76 | 0.23 | 12.84 | 0.26 | 0.30 | | |
| | Bolognai spagetti (gluténmentes) | 2 161.28 | 517.05 | 17.17 | 23.32 | 8.17 | 58.11 | 4.71 | 1.27 | | |
| | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | | |
| U | Füstölt ínyenc sonka | 128.10 | 30.65 | 4.92 | 0.69 | 0.27 | 1.05 | 0.12 | 0.66 | | |
| | 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 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| Év | Hónap | Nap | Étkezés | Leírás | Ár | Előzetes | Utózetes | Összesen | Ár | Előzetes | Utózetes | Összesen | | |
|-----------|--------|---------|--------------------------|----------------------|----------------------------|----------|----------|----------|-------|----------|----------|----------|------|--|
| 23/202 | 00532 | U | | Gluténmentes baguett | 512.05 | 122.50 | 1.45 | 1.55 | 0.20 | 23.50 | 1.15 | 0.85 | | |
| | | | | Összesen: | 4 663.97 | 1 115.78 | 34.29 | 34.41 | 11.30 | 161.30 | 35.66 | 4.30 | | |
| 1/24/2025 | péntek | (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 | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | | | | Jégcsap retek | 18.27 | 4.37 | 0.36 | 0.03 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.04 | |
| | | | | | 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 | |
| | | | | E | Felesborsógulyás | 907.82 | 217.18 | 14.84 | 6.69 | 1.60 | 23.85 | 0.44 | 0.79 | |
| | | | | | Tejberizs kakaós szóráttal | 1 777.12 | 425.15 | 10.18 | 4.37 | 2.26 | 85.51 | 37.58 | 0.57 | |
| | | | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | | U | Gyümölcsös joghurt | 358.23 | 85.70 | 3.25 | 2.25 | 1.50 | 16.62 | 15.25 | 0.00 | |
| | | | | | 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: | 4 706.67 | 1 126.00 | 35.59 | 24.24 | 8.42 | 188.77 | 64.72 | 3.69 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!