



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/27/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30			
	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	E Burgonyaleves (Gluténmentes)	444.87	106.43	2.01	2.24	0.28	18.97	0.40	0.89			
	Aprópecsenye	713.29	170.64	17.07	10.25	2.74	2.30	0.21	0.76			
	Zöldbabfőzelék (GLUTÉNMENTES)	912.64	218.33	5.72	10.44	3.26	24.13	1.07	0.75			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	U Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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:		5 155.30	1 233.32	45.95	41.92	13.71	159.31	5.73	6.66		



ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570.57	136.50	5.25	4.05	2.70	18.15	17.25	0.24		
		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		
	E	Zöldséges zellerleves	274.36	65.64	1.29	1.46	0.17	11.30	0.25	0.91		
		Borsos tokány	932.32	223.04	17.77	14.71	4.42	4.44	0.45	0.92		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		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:	4 695.47	1 123.32	36.72	36.75	11.07	151.45	24.21	4.88		



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		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		
		Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	820.08	196.19	14.93	11.98	3.66	6.04	1.23	0.61		
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
	U	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	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:	5 784.79	1 383.92	44.05	39.79	13.13	202.60	29.09	3.94		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
			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	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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:	4 723.78	1 130.09	42.57	39.37	10.61	145.91	21.09	6.07		
1/31/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	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	Sertésraguleves	598.49	143.18	11.37	5.85	1.53	10.69	0.04	0.35	
		Sült csirkecomb	542.54	129.79	16.81	6.51	1.31	0.84	0.00	0.39	
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Csokis-meggyes müzliszelet (glutén-és laktózmentes)	614.46	147.00	2.00	4.60	1.80	24.00	10.96	0.01	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
	U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		Összesen:	5 214.03	1 247.37	62.58	39.31	14.86	158.92	18.48	5.18	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!