



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/3/2025 hétfő (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			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93			
	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			
	Hagymás sertésborda	794.61	190.10	17.20	11.30	2.87	4.48	0.02	0.96			
	Tökfőzelék	862.42	206.32	3.54	9.99	2.60	24.28	0.76	0.77			
	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 Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Összesen:		4 811.38	1 151.05	41.00	35.49	9.70	157.42	19.70	7.25		



ISKOLA ÉTTEREM

2/4/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló												
2/4/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
		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	Zöldséges zöldbableves (gluténment.)	297.07	71.07	1.75	1.48	0.18	12.29	0.43	0.69		
		Zhaimi sertéscomb (GLUTÉNMENTES)	952.07	227.77	17.93	15.45	5.11	3.90	1.05	0.97		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		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:	5 200.27	1 244.09	39.58	42.44	16.74	169.98	13.38	4.01			
2/5/2025 szerda (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	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		



ISKOLA ÉTTEREM

2/5/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló		E	Sertésült csíkok (gluténmentes)	796.54	190.56	17.23	11.30	2.88	4.55	0.38	1.03	
			Lencsefőzelék (GLUTÉNMENTES)	1 456.91	348.54	17.44	9.15	2.29	47.77	0.94	0.63	
			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	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	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:	5 217.16	1 248.13	53.70	46.08	13.95	146.15	17.13	6.24	
2/6/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
			Petrezselymes margarin	75.37	18.03	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	Gyümölcsleves (GLUTÉNMENTES)	674.59	161.39	2.89	1.19	0.49	33.28	15.06	0.37	
			Húsos hajdinakása	1 817.39	434.78	23.73	13.47	2.38	53.04	0.58	0.66	
			Tejföl	219.03	52.40	1.04	4.80	3.12	1.28	1.28	0.04	
		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	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	



ISKOLA ÉTTEREM

2025/06/16		00532										
2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
		Összesen:	4 777.99	1 143.06	41.45	34.30	11.10	159.51	31.39	3.66		
	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		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		
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (gluténment.)	671.41	160.62	10.19	9.39	3.60	8.35	0.73	1.20	 	
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.74	0.48		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
		Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		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:	4 622.36	1 105.84	31.92	26.98	7.63	174.01	18.28	5.95		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!