



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/10/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T 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			
	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54			
	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			
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
	Sült csirkecombfilé	496.13	118.69	15.71	5.08	1.04	1.25	0.16	0.98			
	Színesfőzelék (gluténmentes)	1 035.27	247.67	6.32	10.93	1.05	29.09	2.14	0.83			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	U Téliszalámis kockasajt	269.50	64.48	3.50	4.90	3.18	1.68	1.34	0.70			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Összesen:		4 641.13	1 110.32	45.05	35.65	9.26	141.35	7.79	6.39		












ISKOLA ÉTTEREM

2/11/2025 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		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Rántott hal (GLUTÉNMENTES)	1 095.99	262.20	14.33	14.63	2.37	11.41	0.05	0.78		
			Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			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:	5 441.83	1 301.88	34.91	33.44	12.44	201.47	58.46	3.96		
2/12/2025 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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	Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		



ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló		E	Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	1 482.87	354.75	5.94	8.64	2.94	61.24	15.69	0.97	 	
			Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 654.71	1 113.57	45.73	35.35	14.35	146.45	18.31	4.86		
2/13/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			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	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66	 	
			Milánói makaróni (GLUTÉNMENTES)	2 202.60	526.94	18.03	23.70	8.17	58.91	5.25	1.19		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

'13/202	00532	U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
			Összesen:	4 837.41	1 157.27	40.94	41.55	14.22	151.65	22.89	4.08			
2/14/2025 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	0.02	0.04		
			Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.30	0.87		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	23.50	1.15	0.85	
		E	Joghurtos fejtett babeves sertéshússal (GLUTÉNMENTES)	820.06	196.19	13.26	6.78	1.75	19.84	0.44	19.84	0.44	0.83	
			Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	59.62	0.00	1.46	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	9.23	5.00	0.24	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	9.60	0.00	0.00	
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.51	0.00	0.45	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	23.50	1.15	0.85	
			Összesen:	4 964.59	1 187.33	55.09	33.22	10.45	160.31	8.06	160.31	8.06	5.94	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!