



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/17/2025 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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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			
	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			
	Aprópecsenye	713.29	170.64	17.07	10.25	2.74	2.30	0.21	0.76			
	Zöldborsófőzelék	977.83	233.93	11.05	6.22	0.95	32.20	1.59	0.27			
	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			
	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:		4 778.87	1 143.27	48.94	33.55	8.87	152.31	20.33	6.17		





ISKOLA ÉTTEREM

2/18/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38	
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	620.69	148.49	1.32	3.20	0.40	28.43	17.41	0.73	
		Csirkemell pörkölt (GLUTÉNMENTES)	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87	
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53	
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
	U	Trappista 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:		5 277.01	1 262.44	50.51	42.87	12.94	161.16	45.60	5.36	



ISKOLA ÉTTEREM

2/19/2025 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	Burgonyafőzelék	1 035.17	247.65	5.05	6.58	2.43	40.61	0.88	1.03	 	
		Húspogácsa (GLUTÉNMENTES)	810.91	194.00	9.71	13.50	4.49	6.71	0.23	0.48		
		Zöldséges karfiollevés	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	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		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 904.93	1 173.44	30.33	40.12	12.62	165.99	32.22	5.44		



ISKOLA ÉTTEREM

2/20/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.02	0.04	
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.00	0.11	
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	0.85	
	E	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30	0.30	
		Borsos tokány	932.32	223.04	17.77	14.71	4.42	4.44	0.45	0.92	0.92	
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	0.53	
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53	0.53	
	U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.02	0.04	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	
		Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59	0.59	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	0.85	
		Összesen:	4 699.08	1 124.18	42.15	41.35	12.09	138.95	9.79	5.09	5.09	



ISKOLA ÉTTEREM

2/21/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Zöldhagymás sajtkrém	204.40	48.90	3.45	3.42	2.13	1.08	1.08	1.08	0.24	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.44	0.99		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Flekkén szelet	765.96	183.24	17.12	10.41	2.79	4.78	0.17	0.76		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
	U	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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:	5 118.75	1 224.59	60.65	37.06	10.44	155.90	7.80	4.95		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!