



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tejberizs fahéjas szórattal	1 783.14	426.59	9.80	3.91	1.98	87.61	39.37	0.53		
	E	Kertészleves	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj (Glutment.)	790.24	189.05	17.23	11.45	2.89	3.85	0.24	0.56		
		Tört burgonya	823.09	196.91	5.25	0.42	0.05	42.00	0.00	0.61		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
	U	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:		5 217.14	1 248.11	40.71	27.20	8.28	205.14	41.70	3.86	
2/25/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72		



ISKOLA ÉTTEREM

2/25/2025 kedd (00532)		Alsós gluténmentes Komló									
E	Sült csirkemell	467.12	111.75	19.87	2.76	0.44	1.65	0.16	0.94		
	Felesborsófőzelék (gluténmentes)	1 036.14	247.88	11.81	4.59	0.66	38.81	0.10	1.00		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	Összesen:	4 692.79	1 122.68	52.96	29.02	9.17	154.12	20.40	6.03		
2/26/2025 szerda (00532)		Alsós gluténmentes Komló									
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
	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		
E	Zellerkrémleves (GLUTÉNMENTES)	344.28	82.36	2.49	2.85	0.57	10.84	0.05	0.76		
	Lecsós ragu (gluténmentes)	765.69	183.18	17.43	9.91	2.71	5.64	0.88	0.94		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Füstölt ínyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		



ISKOLA ÉTTEREM

2/26/2025 szerda		(00532) Alsós gluténmentes										
U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Összesen:	4 915.96	1 176.08	44.73	38.67	13.67	153.52	15.28	5.56			
2/27/2025 csütörtök		(00532) Alsós gluténmentes Komló										
T	Kakaó	775.24	185.46	8.74	4.03	2.20	28.36	14.99	0.34			
	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			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
E	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Rántott sertésborda (GLUTÉNMENTES)	1 140.36	272.81	19.14	13.51	3.36	12.51	0.05	1.06			
	Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	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			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	Összesen:	5 317.81	1 272.19	45.08	35.85	9.79	185.06	53.96	5.03			



ISKOLA ÉTTEREM

2/28/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16	
		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	
	E	Tárkonyos harcsaraguleves (gluténment.)	519.25	124.22	8.97	3.07	0.28	14.62	0.26	0.77	
		Mákos metélt	1 961.45	469.25	6.90	13.40	2.70	78.66	22.33	0.34	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		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:		5 017.29	1 200.31	30.09	34.89	12.71	184.04	34.19	3.36	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!