



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/14/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T		Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			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		
			Hónapos 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		
	E		Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	874.07	209.11	9.76	15.00	4.66	7.05	0.23	0.77		
			Burgonyafőzelék	1 035.17	247.65	5.05	6.58	2.43	40.61	1.16	1.03		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U		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		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	4 926.74	1 178.65	35.80	35.85	11.38	166.83	38.39	5.94		



ISKOLA ÉTTEREM

4/15/2025 kedd	(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		
			Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	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		
			Csirkés carbonara (gluténmentes)	901.63	215.70	17.46	12.63	4.62	6.49	0.03	0.52	 	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 953.44	1 185.05	40.57	33.69	10.20	171.95	18.32	3.99		



ISKOLA ÉTTEREM

4/16/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Mozzarella sajt	354.01	84.69	5.83	6.48	3.45	0.67	0.00	0.28		
		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		
		Tökmagos ránott csirkemell (GLUTÉNMENTES)	1 471.69	352.08	28.37	17.90	2.83	12.52	0.05	0.83		
		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	Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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		
	Összesen:		4 969.36	1 188.85	52.94	32.57	8.22	156.92	31.04	5.08		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!