



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/28/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka Kedvenc Ízek	135.60	32.44	4.50	1.32	0.42	0.60	0.00	0.00		
			Hónapos reték	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Zöldséges karfiollevés	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		
			Znaimi sertéscomb (GLUTÉNMENTES)	952.07	227.77	17.93	15.45	5.11	3.90	1.27	0.97		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
		U	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570.57	136.50	5.25	4.05	2.70	18.15	0.66	0.24		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 947.14	1 183.52	46.47	36.20	15.11	158.72	13.93	3.98		



ISKOLA ÉTTEREM

4/29/2025 kedd (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	0.40	0.16		
		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	Tarhonyaleves	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.35	0.72		
		Sült csirkecombfilé	496.13	118.69	15.71	5.08	1.04	1.25	0.15	0.98		
		Lencsefőzelék (GLUTÉNMENTES)	1 456.91	348.54	17.44	9.15	2.29	47.77	1.16	0.63		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		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:	5 508.06	1 317.72	53.57	34.46	11.05	187.58	19.28	5.66		



ISKOLA ÉTTEREM

4/30/2025 szerda (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	0.00	0.04		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	487.94	116.73	2.58	5.18	1.85	14.15	0.74	0.85		
		Milánói makaróni (GLUTÉNMENTES)	2 202.60	526.94	18.03	23.70	8.17	58.91	5.25	1.19		
		Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	5 084.32	1 216.35	37.08	48.56	16.24	151.10	16.58	4.67		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!