



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			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		
			Hentes tokány	840.46	201.07	17.60	12.17	3.45	4.89	0.59	0.56		
			Tört burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.62		
		U	Vaniliás puding csoki öntettel	391.88	93.75	1.37	1.00	0.62	19.62	0.00	0.85		
			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:	4 678.30	1 119.21	43.54	23.65	7.57	175.32	30.25	4.95		



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	10.01	0.00		
			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		
			Zöldséges bolognai ragu (gluténmentes)	979.46	234.32	10.00	18.09	4.89	7.51	3.25	0.46		
			Spagetti (GLUTÉNMENTES)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
			Pírtott tökmag	157.62	37.71	2.03	3.09	0.51	0.22	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 639.72	1 109.61	30.32	43.65	12.25	140.89	17.96	4.41		
5/14/2025 szerda	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Csirkemell pörkölt (GLUTÉNMENTES)	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.27	0.87	
			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	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			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	
			Összesen:	4 598.62	1 100.14	56.16	32.82	9.39	136.79	3.86	5.92	
5/15/2025 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08	
			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	
			Sült csirkecombfilé	496.13	118.69	15.71	5.08	1.04	1.25	0.15	0.98	
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03	
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		U	Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök	Alsós gluténmentes Komló	U	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	4 715.35	1 128.07	39.06	31.03	7.18	167.54	27.87	5.43		
5/16/2025 péntek	Alsós gluténmentes Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Paprikás szalámi	235.33	56.30	2.04	4.30	1.98	0.38	0.04	0.40		
			Uborka	7.37	1.76	0.15	0.02	0.00	0.26	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		E	Palócleves (GLUTÉNMENTES)	852.62	203.98	11.35	9.74	3.19	17.10	1.02	1.25		
			Flekkén szelet	765.96	183.24	17.12	10.41	2.79	4.78	0.17	0.76		
			Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	501.86	7.16	7.04	1.28	0.12	19.62	0.00	6.16		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

5/17/2025 szombat	(00532) Alsós gluténmentes Komló	U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	5 110.86	1 109.79	54.19	39.40	13.23	145.08	18.98	11.63		
		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.41	1.84		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	4 775.89	1 142.56	40.70	37.40	14.76	157.68	48.63	4.52		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!