



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/19/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16			
	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 Köménymaglevés	366.36	87.65	0.93	3.12	0.39	12.90	0.39	0.36			
	Lencsefőzelék (GLUTÉNMENTES)	1 456.91	348.54	17.44	9.15	2.29	47.77	1.16	0.63	 		
	Sertéssült	791.06	189.25	17.18	11.28	2.88	4.32	0.19	0.84			
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
	U Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.00	0.54			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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:		5 172.18	1 237.37	53.72	39.65	12.74	157.05	24.61	5.38		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd (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	3.60	0.23	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66	 
		Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53	
		Harcsapaprikás (gluténmentes)	808.68	193.46	14.21	10.76	2.36	9.43	1.64	0.77	  
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		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	
		Összesen:	4 793.52	1 146.78	38.70	43.44	12.80	143.46	18.93	5.49	



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Snidlinges túró	196.34	46.97	4.47	2.77	1.76	0.94	1.34	0.23	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
	E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	620.69	148.49	1.32	3.20	0.40	28.43	17.41	0.73	
		Fokhagymás csirkecomb	556.83	133.21	16.80	6.95	1.37	0.72	0.00	0.98	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
	U	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		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	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	4 604.05	1 101.45	37.76	23.90	7.51	176.89	56.85	4.83	



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	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	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		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	Sajtkrémleves (gluténment.)	580.07	138.77	6.99	8.55	4.61	8.43	0.71	0.96	
		Zöldséges sertésragu	788.66	188.68	14.22	11.55	2.50	6.54	0.02	0.76	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	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:	4 871.04	1 165.32	44.55	41.22	12.96	151.86	18.32	4.10	



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (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	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50	
		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	Csirkeraguleves	516.68	123.61	12.85	3.01	0.47	10.73	0.04	0.93	
		Burgonyás tészta	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.36	0.48	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01	
	U	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02	
		Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01	
		Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		Összesen:	4 779.49	1 143.42	44.59	34.60	12.17	155.96	6.06	5.35	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!