



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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 zöldbableves (gluténment.)	297.07	71.07	1.75	1.48	0.18	12.29	0.34	0.69		
			Savanyú vetreze	839.56	200.85	18.09	10.78	4.09	7.36	1.91	0.78		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.53		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U		Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	23.15	0.02		
			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:	5 410.54	1 294.39	43.78	37.87	15.95	187.66	50.78	4.72		



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	1.37	0.23		
		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	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66		
		Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Párolt sertésszelet (GLUTÉNMENTES)	734.43	175.70	17.00	10.75	2.81	2.44	0.10	0.56		
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 735.35	1 132.86	46.29	36.81	11.19	144.05	17.23	5.75		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (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		
		Virágméz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
		Köményes sertéssült csíkok	816.23	195.27	17.19	11.40	2.90	5.43	0.13	0.76		
		Paradicsomos káposzta (GLUTÉNMENTES)	1 232.93	294.96	4.86	6.90	0.92	52.21	26.07	0.69		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
		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		
	Összesen:		5 156.61	1 233.63	44.13	37.86	12.29	170.44	42.00	5.32		



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	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		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Afrikai harcsapörkölt (GLUTÉNMENTES)	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		Almalé	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	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:	4 874.72	1 166.20	35.46	33.22	10.18	175.97	36.40	4.25		



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (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		
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
		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	Lencsegulyás (GLUTÉNMENTES)	929.78	222.44	15.92	6.79	1.52	23.85	0.32	0.99		
		Mákos metélt	1 961.45	469.25	6.90	13.40	2.70	78.66	22.33	0.34		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		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:		5 007.39	1 197.95	41.71	35.16	9.44	172.21	25.48	4.56		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!