



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			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		
			Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.00	0.50		
		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Sült csirkemell	467.12	111.75	19.87	2.76	0.44	1.65	0.15	0.94		
			Tavaszi zöldségleves (GLUTÉNMENTES)	266.03	63.64	1.92	1.67	0.19	9.97	0.24	0.27		
			Tzatziki	429.03	102.64	4.76	5.85	3.65	7.34	1.72	0.45		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 862.99	1 163.39	54.72	30.00	10.42	161.37	30.33	5.52		



ISKOLA ÉTTEREM

5/6/2025 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	Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
			Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
			Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		U	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
			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:	4 983.01	1 192.11	44.53	42.78	15.31	159.65	52.95	6.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 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	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Zöldséges karalábéleves	314.52	75.24	1.55	1.76	0.23	12.84	0.26	0.30		
		Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	820.08	196.19	14.93	11.98	3.66	6.04	1.15	0.61		
		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	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
		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:	4 626.09	1 106.72	35.28	29.39	7.82	167.39	22.38	4.24		



ISKOLA ÉTTEREM

5/8/2025 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	Lebbencsleves	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.30	0.92		
		Aprópecsenye	713.29	170.64	17.07	10.25	2.74	2.30	0.21	0.76		
		Finomfőzelék	726.92	173.90	5.79	6.12	0.99	22.91	1.59	0.92		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	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:		4 546.58	1 087.68	43.77	36.23	10.07	141.77	20.84	5.61		



ISKOLA ÉTTEREM

5/9/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	E	Babgulyás	1 058.81	253.30	15.04	9.46	1.91	26.27	0.34	1.18		
		Tejberizs kakaós szóráttal	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.00	0.50		
		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:		4 925.50	1 178.35	42.31	30.07	10.85	178.33	41.68	4.49		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!