



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő (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		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			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	Kertészleves	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65		
			Serpenyős burgonya	1 034.20	247.42	5.79	3.82	0.45	46.22	0.35	0.67		
			Főtt hús	532.56	127.41	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.76		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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:	4 708.34	1 126.40	46.98	29.00	8.59	160.67	9.20	6.44		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
		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	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	487.94	116.73	2.58	5.18	1.85	14.15	0.74	0.85		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Borsos tokány	932.32	223.04	17.77	14.71	4.42	4.44	0.22	0.92		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	U	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	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:		5 227.65	1 250.62	45.44	44.64	12.00	159.60	25.46	4.75		
5/28/2025 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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
		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		
		Pulykasült	524.62	125.51	16.41	6.60	1.50	0.06	0.00	0.76		
		Zöldborsófőzelék	977.83	233.93	11.05	6.22	0.95	32.20	1.59	0.27	 	
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Trappista 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		
		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:		4 961.67	1 187.01	51.97	33.03	11.34	161.90	18.74	5.39		
5/29/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Meggyes házi joghurt	488.49	116.86	5.65	2.00	1.05	17.61	5.00	0.18		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Ratatouille csirkemell (gluténmentes)	627.76	150.18	21.11	4.18	0.60	6.46	0.02	0.75		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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:	4 652.19	1 112.96	41.72	25.24	6.90	169.11	8.81	4.87		
5/30/2025 péntek (00532)	Alsós gluténmentes Komló	T	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Babgulyás	1 058.81	253.30	15.04	9.46	1.91	26.27	0.34	1.18		
			Túrós metélt (gluténmentes)	1 828.61	437.47	12.87	12.78	5.17	66.07	15.64	0.41		
		U	Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	5 446.62	1 303.02	45.71	43.26	12.76	174.78	30.36	4.09		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!