



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló	T		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E		Zöldséges zellerleves	274.36	65.64	1.29	1.46	0.17	11.30	0.25	0.91		
			Serpenyősborgonya virslivel (gluténment.)	1 448.31	346.49	12.24	13.96	5.06	41.90	0.35	1.43		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
	U		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			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:	4 744.29	1 134.58	33.37	32.20	12.02	169.03	36.29	6.72		



ISKOLA ÉTTEREM

6/3/2025 kedd (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kapros túró	196.35	46.97	4.45	2.78	1.76	0.95	1.34	0.13		
		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	Fahéjas szilvaleves	434.90	104.04	1.82	0.59	0.27	21.91	10.03	0.44		
		Tavaszi rizses csirkemell	1 620.06	387.57	22.05	6.50	0.83	59.68	0.00	1.45		
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Összesen:	4 734.20	1 132.57	47.15	22.93	9.07	177.07	38.06	5.29		
6/4/2025 szerda (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		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
	E	Zöldséges karfiollevés	279.26	66.81	1.56	1.77	0.22	10.81	0.25	0.27		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda (00532)	Alsós gluténmentes Komló	E	Par. tonhalas tészta olívbogyóval (gluténmentes)	2 161.71	517.16	20.60	19.14	4.95	63.54	9.99	2.78	 	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	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		
			Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	5 143.49	1 230.52	44.59	44.03	14.66	156.58	13.24	6.04		
6/5/2025 csütörtök (00532)	Alsós gluténmentes Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Zöldségleves	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
			Rakott zöldbab	1 523.63	364.50	20.71	18.09	5.79	28.99	2.13	1.35	 	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

6/5/2025 csütörtök	(00532) Alsós gluténmentes	U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 741.52	1 134.33	43.05	36.29	11.68	154.03	21.03	4.74		
6/6/2025 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	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		
		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	Ízes sonka	85.27	20.40	3.00	0.80	0.32	0.30	0.00	0.36		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zöldhagyma	20.25	4.84	0.27	0.03	0.00	1.10	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	5 015.24	1 199.83	42.19	34.86	9.20	172.55	24.99	4.32		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!