



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tejberizs kakaós szórattal	1 777.12	425.15	10.18	4.37	2.26	85.51	37.58	0.57		
		E	Tojásleves	286.87	68.63	2.07	4.07	0.70	5.53	0.04	0.63		
			Vadas tokány	904.44	216.37	17.97	12.96	4.47	6.45	3.10	0.91		
			Spagetti (GLUTÉNMENTES)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
			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:	5 272.15	1 261.29	38.32	38.89	11.81	183.87	44.97	4.20		
6/11/2025 szerda	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	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		
			Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		E	Csontleves	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 233.37	295.06	5.63	4.63	0.59	55.16	16.39	0.25		



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	E	Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	U	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		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:	4 805.39	1 149.61	46.76	25.28	7.70	174.03	29.05	5.21		
6/12/2025 csütörtök (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Halkrém	339.83	81.30	6.94	5.90	1.50	0.04	0.04	0.44		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Rántott csirkemell (GLUTÉNMENTES)	1 051.55	251.57	21.59	10.39	1.44	11.80	0.05	0.83		
		Mexikói rizs	1 348.10	322.51	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.99		
		Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
		Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	U	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		



ISKOLA ÉTTEREM

12/202	(00532)	U	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	5 385.67	1 288.44	50.66	33.29	7.45	186.99	47.29	5.40		
6/13/2025 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		
			Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72		
			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		
		E	Felesborsógulyás	907.82	217.18	14.84	6.69	1.60	23.85	0.32	0.79		
			Káposztás kocka (GLUTÉNMENTES)	1 674.53	400.61	4.25	7.80	0.93	76.59	19.83	1.15		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	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		
			Összesen:	4 863.45	1 163.52	39.18	31.60	9.08	170.46	22.64	5.40		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!