



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			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		
		E	Burgonyaleves (Gluténmentes)	444.87	106.43	2.01	2.24	0.28	18.97	0.32	0.89		
			Zöldborsófőzelék	977.83	233.93	11.05	6.22	0.95	32.20	1.59	0.27		
			Flekken szelet	766.47	183.37	17.14	10.41	2.79	4.76	0.16	0.76		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			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:	5 163.32	1 235.25	43.20	33.24	9.98	181.18	34.23	5.10		



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 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	Joghurtos fejtett babeves (GLUTÉNMENTES)	553.78	132.48	4.86	3.54	0.60	19.68	0.32	0.75		
		Afrikai harcsapörkölt (GLUTÉNMENTES)	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.27	0.93		
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Szőlő	269.62	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		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		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	5 113.73	1 223.38	43.45	41.42	11.53	163.04	19.02	5.54		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Körözött	212.65	50.87	4.96	2.75	1.73	1.43	1.37	0.23		
		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		
		Pirított baconos sertésborda (gluténment.)	1 054.43	252.25	17.57	17.94	4.41	4.64	0.37	0.87		
		Burgonyafőzelék	1 035.17	247.65	5.05	6.58	2.43	40.61	1.16	1.03		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		U Sárgabarack	165.48	39.59	0.72	0.10	0.00	8.16	0.00	0.01		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		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:	4 992.33	1 194.33	48.42	39.25	12.04	151.84	6.93	6.23		
6/19/2025 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		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	(00532) Alsós gluténmentes Komló	T	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	Brokkolikrémleves (GLUTÉNMENTES)	328.31	78.54	3.65	2.79	0.57	9.25	0.05	0.66	 
			Tarhonyás hús (GLUTÉNMENTES)	1 889.73	452.09	20.08	15.11	3.33	57.32	2.62	0.82	
			Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00	
			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:	4 730.54	1 131.71	43.86	37.47	10.51	151.52	24.56	4.62	
6/20/2025 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	
			Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
			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	Pulykaraguleves	506.93	121.27	11.10	4.02	0.90	9.73	0.03	0.94	   
			Párolt sertésszelet (GLUTÉNMENTES)	734.86	175.80	17.01	10.75	2.81	2.43	0.10	0.56	
			Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03	



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek (00532) Alsós gluténmentes konyha	E	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21		
		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:	4 713.91	1 127.72	53.10	35.33	10.45	143.25	7.51	5.70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!