

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 hétfő (00532) Alsós gluténmentes Komló		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			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		
			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		
			Tökfőzelék	862.42	206.32	3.54	9.99	2.60	24.28	0.98	0.77	 	
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	874.07	209.11	9.76	15.00	4.66	7.05	0.23	0.77		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		U	Sárgabarack extradzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	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:	4 631.99	1 108.14	29.72	44.11	14.96	138.08	22.22	5.73	

9/23/2025 kedd	(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	Lencseleves (GLUTÉNMENTES)	675.60	161.63	7.61	3.56	0.37	24.27	0.32	0.72		
			Halpörkölt (TEJ-GLUTÉNMENTES)	618.10	147.87	12.80	7.75	1.41	5.59	0.30	0.42	 	
			Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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:	5 049.59	1 207.67	46.17	34.28	9.03	170.70	8.06	4.86		

9/24/2025 szerda (00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Vajkrém	246.40	58.95	0.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	E	Zellerkrémleves (GLUTÉNMENTES)	344.28	82.36	2.49	2.85	0.57	10.84	0.05	0.76	  	
		Serpenyősburgonya 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		
	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	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:	4 812.86	1 151.41	28.82	36.47	15.80	166.70	27.26	5.76		
9/25/2025 csütörtök (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		
		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		

9/25/2025 csütörtök	00532) Alsós gluténmentes Komló	T	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	636.47	152.27	1.57	3.20	0.38	28.07	17.23	0.74	
			Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78	
			Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99	
			Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.13	0.00	10.48	0.00	0.00	
		U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15	
			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:	5 342.72	1 278.16	46.07	36.82	10.97	173.33	37.43	5.60	
9/26/2025 péntek	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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08	
			Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85	
		E	Gulyásleves	749.74	179.36	10.33	6.89	1.61	18.43	0.37	1.00	
			Mákos metélt	1 961.45	469.25	6.90	13.40	2.70	78.66	22.33	0.34	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	23.15	0.02	

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2025 péntek	(00532) Alsós allergiament	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:	5 318.41	1 272.35	32.63	37.37	10.11	194.32	48.81	4.02		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!