



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges zöldbableves (gluténmentes)	459.69	109.97	2.77	2.42	0.29	18.65	0.50	0.94		
			Savanyú vetrece (gluténmentes)	1 203.00	287.80	24.10	15.72	5.79	11.72	2.90	1.24		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 693.16	883.53	32.01	28.46	9.74	121.38	15.46	2.87		
4/8/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30		
			Mexikói rizs	1 767.22	422.78	9.18	8.77	1.00	76.00	0.00	1.00		
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	980.60	234.59	23.44	13.70	3.74	3.94	0.19	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
			Összesen:	3 544.88	848.05	38.66	26.80	5.60	109.67	14.18	2.73		



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Köményes sertéssült csíkok (gluténmentes)	1 076.03	257.42	24.58	15.17	4.01	5.09	0.21	0.83		
			Paradicsomos káposzta (gluténmentes)	1 456.83	348.52	6.09	8.81	1.13	60.38	33.60	1.12		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 609.06	863.40	34.24	28.43	5.65	113.47	35.30	3.16		
4/10/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Almalé	384.56	92.00	0.80	0.80	0.18	22.00	20.00	0.02		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 102.23	742.15	27.24	18.61	1.93	117.01	26.61	2.26		



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (gluténment.)	1 441.41	344.83	24.52	10.71	2.34	36.74	0.47	1.48		
		Mákos metélt (gluténmentes)	2 694.00	644.50	9.13	18.58	3.59	107.95	28.34	0.40		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 280.82	1 024.12	34.05	29.69	5.93	151.69	28.81	1.89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!