



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tavaszi zöldségleves (gluténmentes)	446.66	106.86	3.77	3.23	0.44	15.27	0.34	0.32	 	
			Sült csirkemell (gluténmentes)	649.00	155.26	27.31	4.12	0.64	1.99	0.26	1.19		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 094.24	740.24	47.25	18.12	6.14	94.28	16.50	2.59		
5/6/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Kukoricás rizs (gluténmentes)	1 599.06	382.55	8.89	6.90	0.84	70.77	0.00	0.80		
			Majorannás csirkecomb	620.33	148.40	20.94	6.78	1.50	0.71	0.00	1.22		
			Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 228.44	772.35	32.67	17.93	5.36	121.19	39.90	2.81		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	1 170.66	280.06	19.56	17.46	5.35	9.65	1.83	0.82		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 661.31	875.92	26.96	28.02	6.63	124.46	5.56	1.89		
5/8/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Lebbencsleves (gluténmentes)	634.47	151.79	2.99	3.70	0.81	25.96	0.44	1.31		
			Aprópecsenye (gluténmentes)	902.83	215.99	21.42	12.82	3.43	3.42	0.35	1.00		
			Finomfőzelék	913.07	218.44	7.78	8.33	1.32	27.02	2.08	0.97		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	2 962.42	708.72	33.64	26.40	5.76	79.90	4.02	4.13		



.....

Üzletvezető	Konyhafőnök
-------------	-------------

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!