



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	(00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E Tavaszi zöldségleves (gluténmentes)	318.22	76.13	2.96	2.60	0.36	9.96	0.17	0.29	 	
			Sült csirkemell (gluténmentes)	521.53	124.77	22.32	3.23	0.50	1.41	0.18	1.16		
			Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
			Összesen:	1 578.82	377.71	30.61	6.74	0.96	47.35	5.35	1.99		
5/6/2025 kedd	(00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E Tojásleves (gluténmentes)	307.72	73.62	2.34	4.75	0.81	5.01	0.04	0.84	 	
			Majorannás csirkecomb (gluténmentes)	700.80	167.66	20.94	8.93	1.73	0.69	0.00	0.93		
			Kukoricás rizs (diab.-gluténmentes)	969.17	231.86	4.54	6.02	0.71	39.60	0.00	0.79		
			Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
			Összesen:	2 102.55	503.01	29.31	19.91	3.27	50.54	4.04	2.79		



ISKOLA ÉTTEREM

5/7/2025 szerda (00622) Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	982.31	235.00	17.06	14.54	4.44	7.68	1.51	0.71	  	
		Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
		Összesen:	2 083.30	498.40	20.50	22.08	5.35	51.80	3.05	2.09		



ISKOLA ÉTTEREM

5/8/2025 csütörtök (00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Lebbencsleves (diab-gluténment.)	328.82	78.67	1.26	4.18	1.06	8.74	0.17	0.91		
			Aprópecsenye (gluténmentes)	788.54	188.65	19.23	11.07	3.03	2.76	0.26	0.78		
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 083.69	259.26	6.78	12.25	3.83	28.97	1.64	0.86	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 346.46	561.37	27.67	27.90	7.92	47.47	2.07	2.56		
5/9/2025 péntek (00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	747.36	178.80	14.03	7.71	1.95	12.66	0.04	0.38	   	
			Tejberizs kakaós szóráttal (diab-gluténmentes)	1 002.63	239.86	10.10	5.02	2.62	37.96	30.02	0.51		
			Összesen:	1 749.99	418.66	24.13	12.73	4.57	50.62	30.06	0.89		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!