



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Gyümölcsleves (gluténmentes)	992.55	237.45	4.39	1.88	0.75	48.43	20.10	0.51	 	
			Hentes tokány (gluténment.)	1 093.53	261.61	22.08	16.72	4.65	5.25	0.90	0.73	 	
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Összesen:	3 183.53	761.61	33.47	19.16	5.47	109.68	21.00	1.86		
5/13/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (gluténmentes)	542.61	129.81	3.45	6.00	1.03	14.39	0.06	0.42	  	
			Zöldséges bolognai ragu (gluténmentes)	1 050.43	251.30	18.92	12.84	2.95	14.58	7.50	0.87		
			Spagetti (gluténmentes)	1 367.53	327.16	3.20	6.85	0.83	61.60	2.69	0.94		
			Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Összesen:	3 223.27	771.12	28.96	30.84	5.66	90.93	10.25	2.23		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	1 399.86	334.89	16.47	5.54	0.82	53.41	0.13	1.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 107.73	743.48	45.60	17.25	2.31	97.28	1.69	3.95		
5/15/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Sült csirkecombfilé	688.89	164.81	21.59	7.31	1.46	1.44	0.26	1.25		
			Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.26		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 159.13	755.77	34.00	18.22	2.53	111.07	7.55	3.13		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Palóclevés (gluténment.)	1 284.06	307.19	17.25	14.65	4.78	25.63	1.53	1.73	 	
			Flekkén szelet (gluténmentes)	1 059.97	253.58	23.03	15.47	3.91	5.01	0.24	1.21		
			Párolt vegyes zöldség	752.80	10.74	10.56	1.92	0.18	29.42	0.00	8.24		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 754.29	728.80	52.69	33.99	9.07	90.56	2.92	12.04		
5/17/2025 szombat (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 356.63	803.02	32.15	25.42	4.95	109.15	27.83	3.13		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!