



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	(00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	828.69	198.25	19.15	12.05	3.15	2.96	0.15	0.78		
			Tört burgonya (diab)	646.71	154.72	4.13	0.33	0.04	33.00	0.00	0.61		
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
			Összesen:	1 826.39	436.94	26.14	14.75	3.47	48.39	5.34	1.80		
5/13/2025 kedd	(00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zellerkrémleves (diab-gluténmentes)	390.08	93.32	2.78	3.85	0.71	11.01	0.04	0.39		
			Zöldséges bolognai ragu (gluténmentes)	1 033.06	247.14	12.05	18.72	5.54	7.25	2.88	0.41		
			Spagetti (GLUTÉNMENTES)	753.93	180.37	1.60	5.28	0.62	30.80	1.34	0.27		
			Összesen:	2 177.07	520.83	16.43	27.85	6.87	49.06	4.26	1.07		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	1.11		
		Felesborsófőzelék (gluténmentes)	869.29	207.96	9.50	4.77	0.65	30.95	0.07	1.00		
		Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	1.02		
		Összesen:	1 893.97	453.10	34.16	13.37	1.75	47.70	0.41	3.13		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
			Sárgarépás rizs (diab.)	875.12	209.36	3.56	6.68	0.77	33.43	0.00	0.85		
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
			Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	554.17	132.58	17.64	5.84	1.18	0.96	0.18	1.20		
			Összesen:	1 737.58	415.70	24.20	13.84	2.00	46.62	6.28	2.60		
5/16/2025 péntek (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Palócleves (gluténmentes)	1 046.26	250.30	14.12	12.17	3.98	20.29	1.28	1.49	 	
			Flekkén szelet (gluténmentes)	932.93	223.19	19.33	13.15	3.31	6.27	0.22	0.98		
			Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	602.24	8.60	8.44	1.54	0.14	23.54	0.00	6.98		
			Összesen:	2 581.43	482.09	41.89	26.86	7.43	50.10	1.50	9.45		



ISKOLA ÉTTEREM

5/17/2025 szombat (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
		Bácskai rizseshús	1 792.70	428.88	22.76	21.45	4.21	35.60	0.54	2.01		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Összesen:	2 195.47	525.24	27.45	23.77	4.46	49.35	5.56	2.42		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!