



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/19/2025 hétfő	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
				Lencsefőzelék (gluténmentes)	1 997.24	477.81	23.46	12.99	3.36	64.90	1.73	0.65		
				Sertéssült (gluténmentes)	1 171.98	280.38	25.80	16.46	4.26	6.61	0.31	1.16		
				Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
				Összesen:	4 233.55	1 012.81	51.99	36.72	8.52	112.44	3.71	3.10		
5/20/2025 kedd	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30		
				Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
				Harcsapaprikás (gluténmentes)	1 120.37	268.03	18.07	15.29	3.48	13.78	2.36	0.95		
				Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
				Összesen:	3 469.75	830.08	27.53	26.93	5.21	115.71	5.81	1.93		



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	789.55	188.89	1.71	5.15	0.63	33.79	20.67	0.85	 	
			Fokhagymás csirkecomb (gluténmentes)	763.22	182.59	23.13	9.43	1.86	1.08	0.00	0.56		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
			Összesen:	3 300.88	789.69	36.65	18.43	3.05	117.07	40.62	2.77		
5/22/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sajtkrémleves (gluténmentes)	919.34	219.94	11.29	13.81	7.53	12.64	1.18	1.40	 	
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 749.53	897.02	40.54	36.89	11.90	99.35	1.19	2.97		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csirkeraguleves (gluténmentes)	837.21	200.29	19.34	6.26	0.89	15.86	0.05	1.20	  	
		Burgonyás tészta (gluténmentes)	2 353.65	563.08	8.37	10.22	1.22	106.67	3.53	0.71		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 423.97	819.13	28.91	16.78	2.11	133.43	5.48	2.92		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!