



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Kertészleves (gluténmentes)	369.75	88.46	3.26	1.93	0.22	14.19	0.34	1.07		
			Serpenyős burgonya (gluténmentes)	1 281.62	306.61	7.02	5.37	0.62	56.04	0.43	0.41		
			Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 092.46	739.83	34.36	17.15	3.95	107.52	8.91	3.78		
5/27/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (gluténment.)	646.01	154.55	3.58	8.00	2.91	16.22	1.17	1.28		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 145.34	274.00	22.20	17.99	5.38	5.31	0.36	1.05		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 625.07	867.24	34.96	33.97	9.22	103.25	6.53	2.88		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.51	0.97		
			Pulykasült	787.63	188.43	24.62	9.91	2.25	0.13	0.00	1.24		
			Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 464.31	828.79	45.19	24.19	4.21	102.98	4.75	3.31		
5/29/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Ratatouille csirkemell (gluténmentes)	926.86	221.74	29.14	6.89	0.95	9.95	0.03	1.20		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 301.89	789.93	40.10	12.90	1.64	122.70	1.52	2.85		



```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
```