



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	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E	Kertészleves (gluténmentes)	162.81	38.95	2.01	1.19	0.13	4.93	0.00	0.85		
			Serpenyős burgonya (diab.-gluténmentes)	838.22	200.53	4.54	3.72	0.43	36.22	0.35	0.66		
			Főtt hús	599.13	143.33	18.90	7.29	2.60	0.36	0.00	0.98		
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
			Összesen:	1 704.18	407.70	26.62	12.34	3.18	46.06	6.35	2.73		
5/27/2025 kedd	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	414.79	99.23	2.35	5.00	1.81	10.65	0.71	0.85		
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 058.92	253.33	19.99	17.15	5.08	4.30	0.25	0.99		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
			Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
			Összesen:	2 388.17	571.33	27.03	28.05	7.57	51.19	4.96	2.27		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténmentes)	258.58	61.86	1.15	2.07	0.24	9.39	0.24	0.93		
		Pulykasült (gluténmentes)	656.12	156.97	20.52	8.26	1.87	0.10	0.00	1.20		
		Zöldborsófőzelék (diab- gluténmentes)	1 117.35	267.31	12.78	7.41	1.12	35.92	0.11	0.28	 	
		Összesen:	2 032.05	486.14	34.45	17.74	3.23	45.41	0.35	2.41		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	182.26	43.60	0.94	1.98	0.23	5.34	0.00	0.30		
		Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
		Ratatouille csirkemell (gluténmentes)	759.14	181.61	23.83	5.72	0.79	8.02	0.02	0.96		
		Összesen:	1 629.06	389.72	29.09	8.51	1.12	47.51	0.02	1.67		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Túrós metélt (diab-gluténmentes)	1 528.46	365.66	15.40	16.45	7.22	37.77	16.19	0.50		
		Gulyásleves (gluténmentes)	726.06	173.70	12.30	7.98	1.89	12.71	0.20	1.25		
		Összesen:	2 254.52	539.36	27.70	24.43	9.11	50.48	16.39	1.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!