



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló										
			Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 	
			Serpenyősburgonya virslivel (gluténment.)	1 572.78	376.26	14.20	17.80	6.65	38.84	0.42	2.08		
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
			Összesen:	1 856.50	444.14	16.55	19.62	6.85	48.79	5.44	3.13		
6/3/2025 kedd	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló										
			Paradicsom leves (gluténmentes)	382.76	91.57	1.52	4.10	0.49	10.94	18.37	0.83	 	
			Tavaszi rizses csirkemell (gluténmentes)	1 191.16	284.97	23.41	4.71	0.64	36.81	0.00	0.39		
			Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
			Összesen:	1 698.78	406.41	26.42	9.02	1.15	52.99	22.37	1.45		



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
		Kapros hal (gluténmentes)	519.73	124.34	13.81	6.54	1.33	1.51	0.01	1.01	 	
		Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
		Összesen:	1 645.55	393.68	17.46	14.17	2.25	46.76	1.71	1.77		



ISKOLA ÉTTEREM

6/5/2025 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		
		Rakott zöldbab	1 756.71	420.26	24.06	20.58	6.59	33.86	2.38	1.39	 	
		Gluténmentes baguett	256.03	61.25	0.73	0.78	0.10	11.75	0.58	0.43		
		Összesen:	2 195.00	525.11	25.73	23.34	6.92	50.95	2.96	2.12		



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (diab-gluténmentes)	909.12	217.49	16.68	8.40	1.92	18.27	0.16	1.22		
		Túrós metélt (diab-gluténmentes)	1 456.14	348.36	15.20	16.37	7.21	33.92	16.02	0.49		
		Összesen:	2 365.26	565.85	31.88	24.77	9.13	52.19	16.18	1.71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!