



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd (00622)	Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	395.50	94.62	2.61	4.96	0.86	9.21	0.07	0.84		
			Vadas tokány (gluténmentes)	1 039.32	248.64	20.21	15.16	5.13	7.31	3.11	1.04		
			Spagetti (GLUTÉNMENTES)	753.93	180.37	1.60	5.28	0.62	30.80	1.34	0.27		
			Összesen:	2 188.75	523.63	24.42	25.40	6.61	47.32	4.52	2.15		
6/11/2025 szerda (00622)	Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 041.60	249.19	5.34	5.67	0.72	41.50	14.91	0.26		
			Párolt csirkemell (gluténmentes)	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	0.98		
			Összesen:	1 928.89	461.46	31.97	13.45	1.63	50.19	15.01	1.55		



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Mexikói rizs (diab.)	935.88	223.89	4.78	7.68	0.87	33.38	0.00	0.99		
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
			Zöldséges zöldbableves (diab-gluténmentes)	305.89	73.18	2.06	1.77	0.21	11.83	0.27	0.91		
			Sült csirkemell (gluténmentes)	522.41	124.98	22.34	3.23	0.50	1.39	0.17	1.16		
			Összesen:	1 868.20	446.94	30.35	12.82	1.60	51.15	6.44	3.30		
6/13/2025 péntek (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	763.29	182.61	14.62	7.25	1.84	14.30	0.12	0.81		
			Káposztás kocka (gluténmentes)	960.82	229.86	3.22	7.34	0.86	36.60	16.34	0.70		
			Összesen:	1 724.11	412.47	17.84	14.59	2.70	50.90	16.46	1.51		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!