



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	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04		
			Vadas tokány (gluténmentes)	1 224.09	292.84	22.80	17.80	6.11	9.63	4.32	1.22		
			Spagetti (gluténmentes)	1 367.53	327.16	3.20	6.85	0.83	61.60	2.69	0.94		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 097.47	741.02	29.11	30.57	7.87	84.25	7.05	3.21		
6/11/2025 szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
			Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 769.49	423.32	7.79	6.85	0.87	79.20	23.22	0.27		
			Párolt csirkemell (gluténmentes)	749.54	179.31	27.30	7.17	0.96	1.18	0.00	0.41		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 388.38	810.61	39.42	17.35	2.07	118.18	24.67	1.89		



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Rántott csirkemell (gluténment.)	1 546.27	369.92	33.04	14.43	2.18	18.38	0.07	1.17	  	
			Mexikói rizs	1 767.22	422.78	9.18	8.77	1.00	76.00	0.00	1.00		
			Almalé	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	4 057.53	970.70	44.85	24.40	3.43	135.27	32.06	2.46		
6/13/2025 péntek (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	1 407.57	336.74	22.80	10.55	2.46	36.80	0.47	1.29		
			Káposztás kocka (gluténment.)	2 218.49	530.74	5.78	8.21	0.99	106.10	32.00	1.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 771.47	902.27	28.98	19.16	3.45	149.90	32.47	2.99		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!