



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő	(00582)	E	Burgonyaleves (gluténmentes)	650.92	155.72	2.92	3.36	0.41	27.57	0.47	1.12	 	
			Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21	 	
			Flekken szelet (gluténmentes)	1 060.76	253.77	23.04	15.47	3.91	4.99	0.23	1.21		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 895.20	931.87	44.71	30.19	5.91	114.45	4.94	3.41		
6/17/2025 kedd	(00582)	E	Joghurtos fejtett bableves (gluténmentes)	863.54	206.59	7.58	5.80	0.95	30.09	0.47	1.23	 	
			Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Uborka saláta	176.63	42.26	1.49	0.14	0.00	8.70	5.99	0.05		
			Szőlő	269.62	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 651.45	873.55	34.89	23.59	2.70	128.08	6.87	2.76		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Pirított baconos sertésborda (gluténment.)	1 332.37	318.75	22.17	22.06	5.68	7.20	0.56	1.17		
			Burgonyafőzelék (gluténmentes)	1 325.48	317.10	6.51	10.20	3.79	48.32	1.78	1.24		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	3 652.75	873.87	32.49	37.12	10.08	97.47	3.86	3.61		
6/19/2025 csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30		
			Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.43	2.09		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 458.73	827.44	37.60	29.79	5.60	99.05	9.72	3.14		



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Pulykaraguleves (gluténmentes)	774.01	185.17	16.78	5.97	1.33	15.40	0.05	1.41	  	
		Párolt sertésszelet (gluténmentes)	981.48	234.80	23.46	13.70	3.74	3.92	0.18	0.43		
		Sárgarépás rizs	1 672.52	400.12	7.58	8.69	1.01	72.34	0.00	1.26		
		Uborka saláta	176.63	42.26	1.49	0.14	0.00	8.70	5.99	0.05		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 750.05	897.14	49.71	28.90	6.08	107.36	6.22	3.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!