

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00622)	E	Felső-s diab.-gluténmentes Komló										
			Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	366.18	87.60	2.70	2.30	0.28	13.58	0.25	0.28	 	
			Felesborsófőzelék (gluténmentes)	869.29	207.96	9.50	4.77	0.65	30.95	0.07	1.00		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	0.82		
			Összesen:	1 980.01	473.68	35.06	14.57	1.90	49.04	0.66	2.10		
9/30/2025 kedd	(00622)	E	Felső-s diab.-gluténmentes Komló										
			Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	414.79	99.23	2.35	5.00	1.81	10.65	0.71	0.85	 	
			Budapest sertésragu (diab-gluténmentes)	1 120.88	268.15	22.05	14.78	3.91	11.05	0.38	1.02		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
			Összesen:	2 325.27	556.28	27.60	25.47	6.38	52.70	1.09	2.07		



ISKOLA ÉTTEREM

10/1/2025 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zöldbaleves (diab-gluténmentes)	305.89	73.18	2.06	1.77	0.21	11.83	0.27	0.91		
		Csirkekockák hentes módra (gluténmentes)	846.57	202.53	25.81	8.64	1.92	4.95	0.46	1.48		
		Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
		Összesen:	2 028.33	485.25	32.61	14.50	2.60	54.27	0.73	3.01		



ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
		Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 134.11	510.55	20.79	28.61	10.62	41.13	2.32	1.34		
		Összesen:	2 433.69	582.22	22.64	30.88	10.90	51.73	2.51	1.62		



ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2025 péntek (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Alföldi betyárgulyás (gluténmentes)	892.16	213.44	13.22	12.13	4.28	12.33	1.09	1.22		
		Rizi-bizi (gluténmentes)	976.64	233.65	5.45	4.88	0.56	41.67	0.00	0.50		
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	745.71	178.40	21.03	9.88	1.84	1.13	0.00	0.43		
		Összesen:	2 614.51	625.49	39.70	26.89	6.68	55.13	1.09	2.15		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!