

Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/13/2025 hétfő	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló	Sertéssült (gluténmentes)	978.37	234.06	21.46	13.87	3.57	5.32	0.23	0.79		
			Paradicsomos káposzta (gluténment.)	1 078.99	258.13	6.16	8.89	1.12	34.94	26.55	0.91			
			Zöldségleves (gluténmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31			
			Összesen:	2 340.86	560.01	28.84	24.85	4.94	50.99	27.02	2.01			
10/14/2025 kedd	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló	Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
			Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 		
			Nagykunsági bojtár pecsenye (gluténment.)	1 458.88	349.02	23.65	15.34	4.18	9.73	0.51	0.77			
		Összesen:	2 480.79	593.50	28.19	22.75	5.04	48.85	0.53	1.89				

10/15/2025	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		
					Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 207.16	288.79	9.23	9.68	1.68	39.35	0.25	0.36		
					Főtt tojás	514.50	123.09	8.25	7.35	2.25	0.53	0.30	0.27		
					Összesen:	1 925.93	460.75	19.31	18.21	3.96	47.56	0.65	0.94		



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2025 csütörtök	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
			Tarhonyás hús (diab-gluténmentes)	1 705.48	408.01	25.30	18.00	4.23	35.05	1.68	0.76		
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
			Összesen:	2 108.25	504.37	29.99	20.32	4.48	48.80	6.70	1.17		

10/17/2025 péntek (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zöldbaleves (diab-gluténmentes)	305.89	73.18	2.06	1.77	0.21	11.83	0.27	0.91		
			Sárgarépás rizs (diab.)	875.12	209.36	3.56	6.68	0.77	33.43	0.00	0.85		
			Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
			Fokhagymás csirkemell (gluténmentes)	585.44	140.06	22.54	4.23	0.61	2.67	0.17	1.16		
			Összesen:	1 891.31	452.47	29.65	12.89	1.61	53.17	4.44	3.15		
10/18/2025 szombat (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	382.76	91.57	1.52	4.10	0.49	10.94	18.37	0.83	 	
			Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
			Sült csirkecomb (gluténmentes)	745.71	178.40	21.03	9.88	1.84	1.13	0.00	0.43		
			Paprikasaláta (diab.)	76.14	18.21	1.10	0.27	0.00	2.81	8.00	0.30		
			Összesen:	2 080.48	497.72	28.39	18.34	2.80	52.37	26.37	2.18		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!