

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő (00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténmentes)	258.58	61.86	1.15	2.07	0.24	9.39	0.24	0.93		
			Lenmagos húspogácsa (gluténmentes)	1 597.13	382.09	17.28	29.11	6.90	9.58	0.28	1.16		
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 041.41	249.14	4.35	11.81	3.19	29.80	1.23	1.09	 	
			Összesen:	2 897.12	693.09	22.78	42.99	10.33	48.77	1.75	3.18		
11/18/2025 kedd (00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (diab-gluténmentes)	390.08	93.32	2.78	3.85	0.71	11.01	0.04	0.39	  	
			Sült csirkemell (gluténmentes)	522.41	124.98	22.34	3.23	0.50	1.39	0.17	1.16		
			Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
			Vitamin saláta (diab.)	52.01	12.44	0.58	0.07	0.01	2.27	3.00	0.12		
			Összesen:	1 840.37	440.28	30.44	11.24	1.69	52.16	3.21	2.29		

11/19/2025	szerda	(00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	250.31	59.88	2.37	2.15	0.25	7.49	0.01	0.27		
					Harcsapaprikás (gluténmentes)	851.90	203.80	15.79	11.80	2.44	8.21	1.72	0.84		
					Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
					Összesen:	1 928.45	461.35	19.96	19.31	3.33	50.35	3.24	1.59		

11/20/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	969.76	232.00	19.00	13.23	3.08	8.70	0.02	1.01		
		Párolt rizs (diab.- gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
		Összesen:	2 034.11	486.63	23.84	21.10	4.01	49.17	0.05	2.11		



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Lencsegulyás (diab-gluténmentes)	909.12	217.49	16.68	8.40	1.92	18.27	0.16	1.22		
		Túrós metélt (diab-gluténmentes)	1 456.14	348.36	15.20	16.37	7.21	33.92	16.02	0.49		
		Összesen:	2 365.26	565.85	31.88	24.77	9.13	52.19	16.18	1.71		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!