





Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő (00622) Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	182.26	43.60	0.94	1.98	0.23	5.34	0.00	0.30		
	Zöldséges vagadalt szelet (gluténmentes)	1 060.74	253.77	12.37	17.56	5.48	9.61	0.14	0.91		
	Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
	Összesen:	2 118.87	506.91	18.05	23.63	6.18	52.44	0.14	1.83		
5/12/2026 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		
	Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 134.11	510.55	20.79	28.61	10.62	41.13	2.32	1.34		
	Összesen:	2 524.19	603.87	23.57	32.46	11.33	52.14	2.36	1.73		

5/13/2026 szerda (00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	1.11		
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 083.69	259.26	6.78	12.25	3.83	28.97	1.64	0.86		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.34	0.82		
			Összesen:	2 108.37	504.40	31.44	20.85	4.93	45.72	1.98	2.79		

5/14/2026 csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
			Sárgarépás rizs (diab.)	875.12	209.36	3.56	6.68	0.77	33.43	0.00	0.85		
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
			Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	555.04	132.79	17.66	5.84	1.18	0.94	0.17	1.20		
			Összesen:	1 738.45	415.91	24.22	13.84	2.00	46.60	6.27	2.60		
5/15/2026 péntek (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	763.29	182.61	14.62	7.25	1.84	14.30	0.12	0.81		
			Túrós metélt (diab.-gluténmentes)	1 456.14	348.36	15.20	16.37	7.21	33.92	16.02	0.49		
			Összesen:	2 219.43	530.97	29.82	23.62	9.05	48.22	16.14	1.30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

mevid

ISKOLA ÉTTEREM