






Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E Zöldségleves (gluténmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
		Rakott kelkáposzta	1 606.18	384.25	26.13	18.46	5.78	27.94	1.95	1.62		
		Gluténmentes baguett	256.03	61.25	0.73	0.78	0.10	11.75	0.58	0.43		
		Összesen:	2 145.71	513.32	28.08	21.33	6.13	50.42	2.77	2.36		
6/9/2026 kedd	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E Tojásleves (gluténmentes)	395.50	94.62	2.61	4.96	0.86	9.21	0.07	0.84		
		Vadas tokány (gluténmentes)	1 039.32	248.64	20.21	15.16	5.13	7.31	3.11	1.04		
		Spagetti (GLUTÉNMENTES)	753.93	180.37	1.60	5.28	0.62	30.80	1.34	0.27		
		Összesen:	2 188.75	523.63	24.42	25.40	6.61	47.32	4.52	2.15		

6/10/2026 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
		Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 041.60	249.19	5.34	5.67	0.72	41.50	14.91	0.26		
		Párolt csirkemell (gluténmentes)	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	0.98		
		Összesen:	1 928.89	461.46	31.97	13.45	1.63	50.19	15.01	1.55		

6/11/2026 csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90	
			Mexikói rizs (diab.)	935.88	223.89	4.78	7.68	0.87	33.38	0.00	0.99	
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24	
			Sült csirkemell (gluténmentes)	522.41	124.98	22.34	3.23	0.50	1.39	0.17	1.16	
			Összesen:	1 837.06	439.49	29.93	13.23	1.66	48.79	6.20	3.29	
6/12/2026 péntek (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkeraaguleves (gluténmentes)	549.05	131.35	14.82	3.81	0.55	9.01	0.02	0.96	  
			Burgonyás tészta (gluténmentes)	951.89	227.73	3.13	4.50	0.53	42.58	1.58	0.39	
			Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13	
			Összesen:	1 552.35	371.38	18.96	8.41	1.08	53.42	6.60	1.48	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

mevid

ISKOLA ÉTTEREM