



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236.71	56.63	1.56	1.09	0.13	9.92	0.00	1.11		
	Sertésült csíkok (gluténmentes)	918.95	219.85	19.43	13.08	3.28	5.58	0.46	1.27		
	Paradicsomos káposzta (gluténment.)	1 043.90	249.74	5.60	8.89	1.16	35.74	26.95	0.90		
	Összesen:	2 199.56	526.22	26.59	23.06	4.57	51.24	27.41	3.28		
1/7/2025 kedd (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zellerkrémleves (diab-gluténmentes)	390.08	93.32	2.78	3.85	0.71	11.01	0.04	0.39	  	
	Joghurtos csirkés tészta (diab-gluténment.)	1 787.70	427.68	29.07	14.44	6.22	42.77	1.55	1.64	 	
	Összesen:	2 177.78	521.00	31.85	18.29	6.93	53.78	1.59	2.03		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sertéspörkölt (gluténmentes)	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54	
		Babfőzelék (GLUTÉNMENTES)	939.78	224.83	9.86	6.35	1.77	31.26	0.55	0.52	 
		Köménymagleves (gluténmentes )	440.54	105.39	1.12	3.75	0.47	15.51	0.47	0.51	
		Összesen:	2 308.94	552.38	30.51	23.99	5.58	51.19	1.74	1.57	




# ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tavaszi rizseshús (diab-gluténment.)	1 475.21	352.92	19.94	13.37	2.90	37.70	0.00	1.78	
		Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	311.87	74.61	1.49	2.55	0.30	11.06	0.19	1.08	
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13	
		Összesen:	1 838.49	439.83	22.44	16.02	3.20	50.59	5.19	2.99	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Palócleves (diab-gluténmentes)	944.36	225.92	13.47	12.12	3.98	15.09	1.19	1.49	 	
		Káposztás kocka (gluténmentes)	960.82	229.86	3.22	7.34	0.86	36.60	21.34	0.70		
		Összesen:	1 905.18	455.78	16.69	19.46	4.84	51.69	22.53	2.19		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!