








ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00622) Felső 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		
1/14/2025 kedd (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Paradicsom leves (gluténmentes)	365.21	87.37	1.24	4.10	0.51	11.34	18.57	0.83		
	Sült csirkemell (gluténmentes)	521.53	124.77	22.32	3.23	0.50	1.41	0.19	1.16		
	Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
	Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
Összesen:	1 801.20	430.91	28.25	13.23	1.69	48.99	22.76	2.42			



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló		E										
		Tarhonyaleves (gluténmentes)	258.58	61.86	1.15	2.07	0.24	9.39	0.31	0.93		
		Párolt sertésszelet (gluténmentes)	828.69	198.25	19.15	12.05	3.15	2.96	0.15	0.78		
		Finomfőzelék (diab-gluténmentes)	827.83	198.05	6.72	7.29	1.16	25.19	0.11	0.35	 	
		Gluténmentes baguett	256.03	61.25	0.73	0.78	0.10	11.75	0.58	0.43		
		Összesen:	2 171.13	519.41	27.75	22.19	4.65	49.29	1.15	2.49		
1/16/2025 csütörtök (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló		E										
		Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Rostonhal (gluténmentes)	551.65	131.97	13.71	8.13	1.50	0.00	0.00	0.61		
		Zöldségleves (gluténmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
		Összesen:	1 574.22	376.60	20.26	11.13	1.85	46.71	5.24	1.46		



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Gulyásleves (gluténmentes)	726.06	173.70	12.30	7.98	1.89	12.71	0.43	1.25		
		Sajos-tejfölös tészta	1 666.01	398.57	9.04	15.16	6.92	55.18	3.63	0.83		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	3 049.53	729.56	23.19	25.09	9.01	98.39	5.21	2.94		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!