











# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	311.87	74.61	1.49	2.55	0.30	11.06	0.19	1.08	 	
	Aprópecsenye (gluténmentes)	788.54	188.65	19.23	11.07	3.03	2.76	0.26	0.78		
	Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 083.69	259.26	6.78	12.25	3.83	28.97	1.25	0.86	 	
	Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
	Összesen:		2 301.69	550.65	27.92	26.05	7.16	48.67	1.70	2.72	
1/28/2025 kedd (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 	
	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		
	Borsos tokány (gluténmentes)	1 058.92	253.33	19.99	17.15	5.08	4.30	0.52	0.99		
	Összesen:		2 205.69	527.68	26.02	24.77	5.96	48.66	4.54	2.34	



# ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
		Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
		Halfilé bakonyi módra (gluténmentes)	491.15	117.50	8.53	7.27	2.22	3.84	0.84	0.35	  	
		Összesen:	1 668.75	399.23	14.01	14.85	3.11	50.41	2.37	1.11		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	283.50	67.82	1.22	2.09	0.25	10.73	0.24	0.31		
		Bácskai rizseshús	1 792.70	428.88	22.76	21.45	4.21	35.60	1.15	2.01		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Összesen:	2 127.61	509.00	24.99	23.64	4.46	48.16	6.39	2.45		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24	
		Sertésraguleves (gluténmentes)	747.36	178.80	14.03	7.71	1.95	12.66	0.04	0.38	
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	745.71	178.40	21.03	9.88	1.84	1.13	0.00	0.43	
		Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41	
		Összesen:	2 284.75	546.60	40.55	18.54	3.91	52.49	6.04	1.46	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!