



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04		
	Aprópecsenye (gluténmentes)	902.83	215.99	21.42	12.82	3.43	3.42	0.35	1.00		
	Színesfőzelék (gluténmentes)	1 413.75	338.22	8.95	16.68	1.70	35.76	2.65	1.16		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Csokis-meggyes müzliszelet (glutén-és laktózmentes)	614.46	147.00	2.00	4.60	1.80	24.00	10.96	0.01		
	Összesen:	3 803.53	909.94	36.53	41.17	8.06	92.70	15.15	4.06		
10/8/2024 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Olasz zöldségleves (gluténmentes)	326.85	78.19	1.82	2.17	0.26	12.61	0.86	1.12		
	Almás csirkemell (gluténmentes)	1 228.27	293.84	28.65	13.73	6.00	13.21	0.86	0.65		
	Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	Összesen:	3 408.39	815.39	38.15	23.84	7.16	110.05	1.72	2.08		



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Rántott hal (gluténmentes)	1 452.82	347.56	18.95	18.07	3.10	17.79	0.07	1.00	   	
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Fahéjas szilvaleves (gluténmentes)	637.07	152.41	2.61	0.86	0.40	32.25	15.04	0.65	 	
	Összesen:	3 775.92	903.33	30.48	24.85	7.58	125.92	30.46	2.83				
10/10/2024 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Flekkén szelet (gluténmentes)	1 059.97	253.58	23.03	15.47	3.91	5.01	0.24	1.21		
			Barna rizs	1 583.64	377.38	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.21		
			Párolt vegyes zöldség	376.40	5.37	5.28	0.96	0.09	14.71	0.01	4.12		
	Összesen:	3 502.86	751.85	37.87	27.44	5.31	107.92	0.62	5.89				



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Palócleves (gluténment.)	1 284.06	307.19	17.25	14.65	4.78	25.63	1.43	1.73	 	
		Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62		
		Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		Összesen:	4 433.62	1 060.67	47.06	38.80	9.70	126.90	12.64	3.30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!