



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
	Sertéssült (gluténmentes)	1 171.98	280.38	25.80	16.46	4.26	6.61	0.61	1.16		
	Paradicsomos káposzta (gluténmentes)	1 456.83	348.52	6.09	8.81	1.13	60.38	33.60	1.12		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:		3 878.95	927.98	36.18	29.56	5.90	124.75	35.70	3.53	
10/15/2024 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldborsóleves (gluténmentes)	591.76	141.57	5.04	2.96	0.34	22.98	0.36	0.33		
	Petrezselymes rizs (gluténmentes)	1 806.19	432.10	8.13	9.59	1.11	77.79	0.00	1.10		
	Barackos csirkecomb	1 051.28	251.50	25.43	11.85	2.22	11.16	9.35	0.68		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	Összesen:		3 822.92	914.57	39.74	27.55	6.46	125.94	18.41	2.12	



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00582) Szakiskola gluténmentes Komló		E										
		Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
		Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 751.75	419.08	13.36	11.70	2.01	62.66	0.34	0.50	 	
		Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	3 508.42	839.34	29.25	24.97	5.25	111.64	2.19	2.08		
10/17/2024 csütörtök (00582) Szakiskola gluténmentes Komló		E										
		Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
		Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.89	2.09		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
		Összesen:	3 417.14	817.49	33.05	24.06	5.10	114.77	26.15	3.40		



ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Babgulyás (gluténmentes)	1 587.25	379.72	22.92	14.99	2.94	37.38	0.66	1.78		
		Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 301.75	1 029.13	52.09	30.05	6.19	135.10	5.66	4.16		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!