



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav) (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.62	0.97		
	Húspogácsa (gluténmentes)	1 498.84	358.57	15.66	25.85	7.67	11.72	0.35	0.64		
	Tökfőzelék (gluténmentes)	1 121.65	268.34	5.18	12.57	3.65	32.07	1.10	1.12	 	
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:		3 983.63	953.02	25.17	43.21	11.89	107.09	3.22	3.64	
11/19/2024 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Sült csirkecombfilé	688.89	164.81	21.59	7.31	1.46	1.44	0.28	1.25		
	Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Összesen:		2 994.74	716.45	31.38	18.40	6.06	102.39	35.63	2.25	



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Vegyes zöldség leves (gluténmentes)	477.57	114.25	3.42	2.89	0.35	18.04	0.36	0.30	 	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 656.78	396.36	4.00	7.17	0.87	77.00	3.36	0.68		
			Harcsapaprikás (gluténmentes)	1 120.37	268.03	18.07	15.29	3.48	13.78	3.17	0.95	  	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 411.50	816.15	26.05	25.59	4.70	116.66	6.89	1.93		
11/21/2024 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábé leves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
			Mexikói csirkemell (gluténmentes)	920.64	220.25	25.44	6.84	0.89	13.37	0.02	1.16		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 324.17	795.26	35.60	18.15	2.20	119.67	0.39	1.83		



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Mákos metélt (gluténmentes)	2 694.00	644.50	9.13	18.58	3.59	107.95	28.34	0.40	
		Lencsegulyás (gluténment.)	1 441.41	344.83	24.52	10.71	2.34	36.74	0.66	1.48	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	4 280.82	1 024.12	34.05	29.69	5.93	151.69	29.00	1.89	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!