



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Köménymaglevés (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
	Sült csirkecombfilé	688.89	164.81	21.59	7.31	1.46	1.44	0.28	1.25		
	Zöldborsófőzelék (gluténmentes)	1 401.29	335.24	16.50	9.51	1.39	44.39	3.09	0.21	 	
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	Összesen:		3 505.53	838.65	41.86	24.17	3.75	106.12	5.04	2.79	
12/10/2024 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	427.70	102.32	2.44	2.90	0.36	16.08	0.36	0.30		
	Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	1 101.14	263.43	21.65	14.98	3.47	9.96	0.01	1.25		
	Párolt rizs (gluténmentes)	1 583.64	378.86	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.31		
	Összesen:		3 112.48	744.61	31.29	25.58	4.73	95.79	0.37	1.86	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36	
		Párolt csirkemell (gluténmentes)	749.54	179.31	27.30	7.17	0.96	1.18	0.00	0.41		
		Erdei gyümölcs mártás (gluténmentes)	1 382.91	330.84	4.23	16.07	4.84	41.37	19.04	0.39		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
		Összesen:	3 195.25	764.41	38.91	25.38	5.89	92.85	19.34	2.16		
12/12/2024 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (gluténment.)	646.01	154.55	3.58	8.00	2.91	16.22	0.89	1.28	
		Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 140.81	751.39	26.39	35.48	12.54	79.48	9.93	2.01		
		Összesen:	3 786.82	905.94	29.97	43.48	15.45	95.70	10.82	3.29		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló		E	Legényfogyó leves (gluténmentes)	972.67	232.70	12.47	10.80	3.73	20.50	1.03	1.17		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	1.44	2.11		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	4 038.68	966.20	44.25	35.40	8.51	115.47	7.47	3.52		
12/14/2024 szombat (00582) Szakiskola gluténmentes Komló		E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Rántott hal (gluténmentes)	1 452.82	347.56	18.95	18.07	3.10	17.79	0.07	1.00		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 406.28	814.90	29.44	23.22	3.69	110.29	6.64	2.53		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!