



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30		
	Csirkepörkölt (gluténmentes)	928.00	222.01	22.21	11.84	1.95	4.84	0.86	1.24		
	Barna rizs	1 583.64	377.38	7.20	7.70	0.90	69.75	0.00	0.21		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Összesen:		3 087.16	737.07	35.15	23.87	3.71	92.32	2.85	2.75	
12/17/2024 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	387.07	92.60	1.80	2.66	0.31	14.90	0.34	0.36		
	Serpenyősburgonya virslivel (gluténment.)	2 058.42	492.45	17.75	20.62	7.54	57.56	1.09	2.15		
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
	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:		3 655.16	874.45	24.10	29.63	9.95	123.36	13.54	3.97		



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	789.55	188.89	1.71	5.15	0.63	33.79	20.67	0.85	 	
			Csirkecombfilé zöldséges rizsszel	2 179.15	481.81	29.45	9.02	1.59	78.47	0.72	2.26		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
			Összesen:	3 458.72	787.93	32.62	17.64	5.01	131.87	30.09	3.13		
12/19/2024 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tarhonyás hús (gluténmentes)	2 544.88	608.82	29.51	20.56	4.74	74.29	3.89	2.09		
			Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 279.21	784.50	30.39	20.66	4.74	117.49	10.09	2.86		



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 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	
		Diós metélt (gluténment.)	3 029.54	724.77	9.58	26.13	5.25	110.48	33.33	1.18	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		Összesen:	4 773.57	1 142.00	33.06	41.36	8.19	155.70	33.99	2.96	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!