



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	353.82	84.65	2.22	1.61	0.19	15.03	0.00	0.93		
	Sertésült csíkok (gluténmentes)	1 084.65	259.48	21.70	15.80	3.79	7.00	0.61	1.32		
	Paradicsomos káposzta (gluténmentes)	1 456.83	348.52	6.09	8.81	1.13	60.38	33.60	1.12		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:	3 407.35	815.15	31.46	27.77	5.31	105.91	35.36	4.22		
1/7/2025 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Zellerkrémleves (gluténmentes)	542.61	129.81	3.45	6.00	1.03	14.39	0.06	0.42		
	Joghurtos csirkés tészta (gluténment.)	2 824.98	675.83	37.16	18.20	7.62	86.84	3.40	2.11		
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	Összesen:	3 741.28	895.04	41.75	27.35	11.44	115.24	12.16	2.54		



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda (00582)		Szakiskola gluténmentes Komló									
E	Köménymagleves (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
	Babfőzelék (gluténmentes)	1 769.58	423.35	17.69	11.81	3.45	59.83	1.13	1.23		
	Sertéspörkölt (GLUTÉNMENTES)	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:	3 802.82	909.77	38.30	31.45	7.30	112.27	3.38	3.01		
1/9/2025 csütörtök (00582)		Szakiskola gluténmentes Komló									
E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00		
	Összesen:	3 034.77	726.02	28.43	15.02	3.23	120.61	37.80	3.14		



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 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	 	
		Káposztás kocka (gluténment.)	2 218.49	530.74	5.78	8.21	0.99	106.10	32.00	1.69		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 647.96	872.72	23.43	23.26	5.77	138.73	33.43	3.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!