



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő	(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		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	3 307.10	791.18	28.69	24.83	5.25	101.16	2.19	2.07		
1/14/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Paradicsom leves (gluténmentes)	789.55	188.89	1.71	5.15	0.63	33.79	20.67	0.85		
		Sült csirkemell (gluténmentes)	649.00	155.26	27.31	4.12	0.64	1.99	0.28	1.19		
		Kukoricás rizs (gluténmentes)	1 599.06	382.55	8.89	6.90	0.84	70.77	0.00	0.80		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 192.27	763.70	38.61	16.27	2.11	114.75	27.15	3.59		



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.62	0.97	
		Finomfőzelék	913.07	218.44	7.78	8.33	1.32	27.02	2.08	0.97	 	
		Párolt sertésszelet (gluténmentes)	980.60	234.59	23.44	13.70	3.74	3.94	0.19	0.43		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 039.39	727.12	34.65	27.02	5.63	82.06	4.04	3.23		
1/16/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Meggyleves (gluténmentes)	791.75	189.41	3.72	1.77	0.66	37.88	18.04	0.60	 
		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		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 443.44	823.78	30.38	21.44	3.94	114.32	20.01	3.03		



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Gulyásleves (gluténment.)	1 087.06	260.06	15.69	9.95	2.32	26.12	0.77	1.51		
		Sajtos-tejfölös tészta (gluténmentes)	2 394.11	572.75	15.56	24.34	11.84	71.22	4.94	1.25		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	4 138.63	990.10	33.10	36.24	14.36	127.84	6.86	3.62		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!