



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 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		
		Chilis bab (gluténmentes)	2 509.92	600.46	38.05	19.76	3.94	66.46	0.12	1.00		
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
		Összesen:	3 375.79	807.61	41.72	22.92	4.33	104.99	1.27	2.78		
1/21/2025 kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Tojásleves (gluténmentes)	360.44	86.23	2.71	5.52	0.93	6.02	0.04	1.04		
		Majorannás csirkecomb	620.33	148.40	20.94	6.78	1.50	0.71	0.02	1.22		
		Rizi-bizi (gluténmentes)	1 703.04	407.42	10.77	6.04	0.68	76.90	0.00	0.52		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
Összesen:	2 766.97	661.95	35.52	18.54	3.21	87.03	0.06	3.38				



# ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (gluténmentes)	326.85	78.19	1.82	2.17	0.26	12.61	0.86	1.12		
		Vagdalt szelet (gluténmentes)	1 276.51	305.38	14.18	21.83	6.84	10.70	0.35	1.09			
		Burgonyafőzelék (gluténmentes)	1 325.48	317.10	6.51	10.20	3.79	48.32	1.34	1.24			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
		Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85			
		Összesen:	3 617.97	865.53	24.28	35.99	11.09	104.73	3.70	4.30			
1/23/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
		Bolognai spagetti (gluténmentes)	3 140.81	751.39	26.39	35.48	12.54	79.48	9.93	2.01			
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
		Összesen:	4 008.22	958.91	29.25	39.29	12.95	119.93	30.30	2.37			



# ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	1 407.57	336.74	22.80	10.55	2.46	36.80	0.66	1.29	
		Tejberizs kakaós szóráttal	2 867.08	685.90	15.50	6.36	3.28	140.46	64.96	0.89	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	4 390.98	1 050.47	38.62	17.23	5.74	182.86	65.62	2.19	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!