



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 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		
	Színesfőzelék (gluténmentes)	1 413.75	338.22	8.95	16.68	1.70	35.76	2.65	1.16		
	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
	Összesen:	3 388.32	810.60	33.67	31.56	4.06	90.13	4.60	3.71		
2/11/2025 kedd (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E Rántott hal (gluténmentes)	1 452.82	347.56	18.95	18.07	3.10	17.79	0.07	1.00		
	Limonádé	831.64	198.96	0.23	0.10	0.00	48.24	44.96	0.00		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Összesen:	3 577.99	855.98	26.99	19.77	3.28	130.48	51.23	2.18		



ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36	
			Gyümölcsmártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	2 244.36	536.93	8.51	16.85	4.92	84.79	19.06	1.31	
			Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19	
			Összesen:	3 267.36	781.67	32.39	26.73	7.85	99.49	19.36	2.86	
2/13/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Brokkolikrémleves (gluténmentes)	515.52	123.33	5.14	4.23	0.86	15.33	0.09	0.30	
			Milánói makaróni (gluténmentes)	3 242.54	775.73	28.06	39.08	13.67	76.02	6.58	2.02	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 874.39	926.89	33.52	43.63	14.53	96.95	6.67	2.33	



ISKOLA ÉTTEREM

2/14/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal (gluténmentes)	1 262.96	302.14	20.18	10.66	2.69	30.33	0.66	1.36	 	
		Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
		Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 022.39	962.29	48.92	25.48	5.93	132.07	7.65	3.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!