



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló*	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával (gluténmentes)	531,22	127,09	3,84	1,02	14,68	0,04	0,92		
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	982,15	234,96	23,44	3,72	3,98	0,19	1,02		
			Serpenyős burgonya (gluténmentes)	1 280,13	306,25	7,10	0,61	55,83	0,01	0,64		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	3 574,00	854,20	35,98	5,35	117,74	2,14	3,58		
2021. 06. 15. kedd	(00582)	Szakiskola gluténmentes Komló*	E Tojásleves (gluténmentes)	348,87	83,46	2,44	0,84	6,07	0,03	1,03		
			Vadas tokány (gluténmentes)	1 353,80	323,88	27,09	6,00	10,00	2,33	1,09		
			Spagetti (gluténmentes)	1 234,29	295,29	1,28	0,63	58,40	0,00	0,91		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 053,29	730,46	31,13	7,47	80,07	2,36	3,04		





# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Csontleves (gluténmentes)	317,86	76,04	2,37	0,02	12,94	0,00	1,69		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya (gluténment.)	2 888,24	690,97	22,54	7,70	89,01	23,50	1,78	  	
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	3 926,60	938,56	25,91	7,72	142,80	23,50	3,47		
2021. 06. 17. csütörtök	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Szezámós rántott csirkemell (gluténmentes)	2 223,57	531,95	38,43	3,70	15,05	0,05	1,55	    	
			Mexikói rizs	1 767,22	422,78	9,18	1,00	76,00	0,00	1,00		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
			Összesen:	4 632,13	1 107,73	50,64	4,82	123,24	25,84	3,40		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 18. péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	1 393,53	333,38	22,62	2,41	36,38	0,02	1,21		
		Szilváslepény (gluténmentes)	3 617,12	865,34	9,94	5,00	129,50	30,37	0,99	  	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	5 126,98	1 226,55	32,88	7,41	171,48	30,39	2,21		