











# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E Burgonyaleves (gluténmentes)	634,47	151,79	2,69	0,36	27,13	0,02	1,06	 	
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	670,89	160,50	22,99	1,44	0,55	0,00	1,26		
		Tökfőzelék (gluténmentes)	1 125,58	269,28	5,24	3,04	32,64	0,10	1,08	 	
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,00	40,85	0,00	0,00		
		Összesen:	3 367,58	804,83	32,56	4,84	112,37	0,12	3,42		
2021. 06. 22. kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E Zöldbableves (gluténmentes)	643,01	153,83	3,76	2,45	19,05	0,02	0,79	 	
		Afrikai harcsapörkölt (gluténmentes)	752,45	180,01	18,18	0,85	4,70	0,00	1,00		
		Párolt rizs (gluténmentes)	1 798,58	430,28	8,00	1,11	77,50	0,00	1,19		
		Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83		
		Összesen:	3 352,65	802,07	31,42	4,41	108,90	5,02	3,81		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda		Szakiskola gluténmentes Komló* (00582)									
E	Zöldségleves (gluténmentes)	345,96	82,77	1,27	0,28	13,50	0,00	1,10			
	Húspogácsa szelet (gluténmentes)	1 354,02	323,67	15,26	7,07	17,56	0,00	1,13			
	Burgonyafőzelék (gluténmentes)	1 323,68	316,67	6,59	3,09	48,86	0,04	1,20	 		
	Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,00	40,85	0,00	0,00			
	Összesen:	3 744,16	894,66	24,12	10,44	120,77	0,04	3,43			
2021. 06. 24. csütörtök		Szakiskola gluténmentes Komló* (00582)									
E	Gyümölcsleves (gluténmentes)	849,74	203,29	3,93	0,61	41,53	20,02	0,50	 		
	Tavaszi rizseshús	2 522,32	603,43	30,99	4,00	78,83	0,00	2,17			
	Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75			
Összesen:	3 531,06	844,76	36,22	4,61	128,36	27,82	3,42				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Csirkeraguleves (gluténmentes)	839,77	200,90	19,34	0,85	15,94	0,03	1,20		
		Káposztás kocka (gluténment.)	2 068,61	494,88	3,62	0,78	102,50	28,97	1,65		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 024,71	723,61	23,28	1,63	124,04	29,00	2,86		