



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Karfiollevés (gluténmentes)	567,08	135,66	3,36	6,29	2,17	16,12	0,02	1,50	 	
			Zöldborsós csirkemáj (gluténment.)	1 124,55	269,03	25,19	11,53	2,30	15,59	0,01	1,17		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	1,19		
			Összesen:	3 490,21	834,97	36,55	27,40	5,58	109,21	0,03	3,86		
2022. 01. 04. kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Burgonyaleves (gluténmentes)	634,47	151,79	2,69	3,34	0,36	27,13	0,02	1,06	 	
			Sült csirkecomb (gluténmentes)	671,55	160,66	22,99	7,28	1,63	0,57	0,00	1,24		
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 125,58	269,28	5,24	12,61	3,04	32,64	0,10	1,08	 	
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	3 152,10	753,28	31,92	23,48	5,03	101,19	0,12	3,38		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló*	E	BrokkolikréMLEves (gluténmentes)	520,32	124,48	5,14	4,44	0,78	15,48	0,06	0,88	 	
			Halpaprikás (gluténmentes)	997,84	238,72	17,02	14,30	3,72	9,11	0,02	0,66	  	
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	1,19		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 433,07	821,31	30,48	28,64	5,61	107,69	0,08	2,74		
2022. 01. 06. csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Gyümölcsleves (gluténmentes)	849,74	203,29	3,93	1,67	0,61	41,53	20,02	0,50	 	
			Párizsi csirkemell (gluténmentes)	1 268,56	303,48	30,38	9,31	1,46	23,48	0,12	1,45	  	
			Céklasaláta	159,00	38,03	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	1,02		
			Összesen:	3 533,84	845,41	42,34	17,19	2,77	126,33	27,94	3,72		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07. péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló*	E	Becsinált leves (gluténmentes)	1 107,44	264,94	17,27	14,78	4,44	15,08	0,03	1,37		
		Mákos metélt (gluténmentes)	2 720,87	650,93	7,75	19,59	3,85	110,14	29,97	1,64		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 944,64	943,70	25,34	34,69	8,29	130,82	30,00	3,02		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM