




# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

| Diéta  | Étlap tétel                        | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 11. 07.<br>hétfő<br>(00582)<br>Szakiskola gluténmentes Komló | E Brokkolikrémleves (gluténmentes) | 520,32       | 124,48         | 5,14        | 4,44     | 0,78           | 15,48          | 0,06      | 0,88   |            |          |
|  | Halpaprikás (gluténmentes)         | 998,77       | 238,94         | 16,90       | 14,55    | 4,20           | 8,73           | 1,25      | 0,80   |            |          |
|  | Körte                              | 221,35       | 52,95          | 0,40        | 0,30     | 0,00           | 12,00          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|  | Tészta köret (gluténmentes)        | 1 490,24     | 356,52         | 1,60        | 6,27     | 0,63           | 73,00          | 0,00      | 0,94   |            |          |
|  | Összesen:                          | 3 230,68     | 772,89         | 24,04       | 25,56    | 5,61           | 109,21         | 1,31      | 2,63   |            |          |
| 2022. 11. 08.<br>kedd<br>(00582)<br>Szakiskola gluténmentes Komló  | E Tojásleves (gluténmentes)        | 362,68       | 86,76          | 2,71        | 5,61     | 0,90           | 6,09           | 0,03      | 1,04   |            |          |
|  | Aprópecsenye (gluténmentes)        | 903,31       | 216,10         | 21,42       | 12,84    | 3,42           | 3,44           | 0,35      | 1,00   |            |          |
|  | Finomfőzelék                       | 917,55       | 219,51         | 7,78        | 8,53     | 1,25           | 27,16          | 2,05      | 0,97   |            |          |
|  | Gluténmentes baguett               | 720,50       | 171,55         | 1,00        | 0,25     | 0,00           | 40,85          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|  | Összesen:                          | 2 904,04     | 693,92         | 32,91       | 27,23    | 5,57           | 77,54          | 2,43      | 3,01   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

| 2022. 11. 09. szerda<br>(00582)<br>Szakiskola gluténmentes Komló    |  | E | Zöldséges zellerleves<br>(gluténment.) | 405,64   | 97,04  | 1,76  | 2,36  | 0,24 | 16,60 | 0,02 | 0,95 |   |  |
|---|--|---|--|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|---|--|
|   |  |   | Budapest sertésragu<br>(gluténment.)   | 1 254,12 | 300,03 | 27,63 | 14,99 | 3,65 | 13,06 | 0,25 | 1,13 |    |  |
|   |  |   | Párolt rizs (gluténmentes)             | 1 583,64 | 378,86 | 7,20  | 7,70  | 0,90 | 69,75 | 0,00 | 1,19 |   |  |
|   |  |   | Összesen:                              | 3 243,40 | 775,93 | 36,59 | 25,05 | 4,79 | 99,41 | 0,27 | 3,27 |   |  |
| 2022. 11. 10. csütörtök<br>(00582)<br>Szakiskola gluténmentes Komló |  | E | Zöldbableves<br>(gluténmentes)         | 621,79   | 148,75 | 3,66  | 7,10  | 3,01 | 17,20 | 1,14 | 0,83 |   |  |
|   |  |   | Sült csirkemell<br>(gluténmentes)      | 649,48   | 155,38 | 27,31 | 4,14  | 0,63 | 2,00  | 0,28 | 1,19 |    |  |
|   |  |   | Petrezselymes burgonya                 | 1 099,68 | 263,08 | 6,86  | 1,48  | 0,17 | 54,25 | 0,00 | 0,42 |   |  |
|   |  |   | Céklasaláta                            | 154,66   | 37,00  | 0,70  | 0,10  | 0,00 | 8,20  | 6,20 | 0,75 |   |  |
|   |  |   | Alma                                   | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60  | 0,00 | 0,01 |   |  |
|   |  |   | Összesen:                              | 2 641,94 | 632,04 | 38,85 | 13,14 | 3,81 | 87,25 | 7,62 | 3,20 |   |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                      |         |                               |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------|---------|-------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 11. 11. péntek | (00582) | Szakiskola gluténmentes Komló | E | Húsgombóclevés (gluténment.) | 1 321,86 | 316,23   | 15,61 | 19,77 | 5,78  | 18,41  | 0,00  | 1,39 |  |  |
|                      |         |                               |   | Diós metélt (gluténment.)    | 2 863,00 | 684,93   | 7,18  | 25,23 | 5,01  | 106,48 | 29,97 | 1,14 |  |  |
|                      |         |                               |   | Alma                         | 116,33   | 27,83    | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                      |         |                               |   | Összesen:                    | 4 301,19 | 1 028,99 | 23,11 | 45,32 | 10,79 | 130,49 | 29,97 | 2,54 |  |  |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!