



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	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. 11. 21. hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	843,96	201,28	1,45	4,04	0,41	39,09	0,04	1,18		
			Húspogácsa (gluténmentes)	1 561,89	373,41	15,52	25,46	7,55	19,93	0,00	0,94		
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 129,33	270,18	5,18	12,91	3,53	32,31	1,06	1,11		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	4 372,01	1 044,25	23,47	42,98	11,49	137,78	1,10	3,24		
2022. 11. 22. kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Sült csirkecombfilé	689,37	164,92	21,59	7,33	1,45	1,45	0,28	1,25		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	1,90	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Összesen:	2 841,87	679,43	32,32	15,54	2,55	99,17	28,18	2,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Joghurtos fejtett bableves (gluténmentes)	848,56	203,00	7,38	5,78	0,91	29,65	0,11	1,18	 	
			Mustáros halragu (gluténmentes)	895,60	214,26	16,83	13,02	4,02	6,11	1,34	0,48	    	
			Mexikói rizs	1 767,22	422,78	9,18	8,77	1,00	76,00	0,00	1,00		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 862,40	924,02	34,43	27,65	5,93	131,12	1,45	2,70		
2022. 11. 24. csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Burgonyaleves (gluténmentes)	633,91	151,65	2,68	3,33	0,36	27,12	0,07	1,08	 	
			Lecsós csirkemáj	870,68	208,30	20,91	9,48	2,09	9,42	0,37	1,33		
			Tarhonya köret (gluténmentes)	1 560,41	373,30	1,60	8,13	0,85	73,00	0,00	0,94		
			Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
			Összesen:	3 785,50	904,80	26,19	21,19	3,30	150,39	0,44	3,35		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 25. péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	954,08	228,25	17,06	10,62	2,43	15,48	0,03	1,20	  	
		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:	3 791,28	907,01	25,13	30,53	6,28	131,22	30,00	2,85		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!