



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 11. hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	317,86	76,04	2,37	1,66	0,02	12,94	0,00	1,69		
			Rántott hal (gluténmentes)	1 457,96	348,79	18,95	18,24	2,89	25,41	0,05	0,89		
			Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,62		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,13	0,00	10,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 017,01	721,76	28,73	20,63	2,97	101,23	1,95	4,20		
2023. 09. 12. kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Temesvári csirke-tokány (gluténmentes)	1 380,10	330,17	21,79	20,81	6,31	12,11	1,33	1,43		
			Tészta köret (gluténmentes)	1 490,24	356,52	1,60	6,27	0,63	73,00	0,00	0,94		
			Narancslé	384,56	92,00	1,40	0,80	0,16	19,00	18,80	0,02		
			Összesen:	3 254,90	778,69	24,79	27,88	7,10	104,11	20,13	2,39		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 13. szerda	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	467,80	111,91	2,12	3,29	0,36	18,10	0,02	0,92		
			Sárgarépás rizs	1 672,52	400,12	7,58	8,69	1,01	72,34	0,00	1,26		
			Ketchupos csirkecomb (gluténmentes)	846,05	202,40	23,24	10,44	1,98	3,58	2,10	1,43		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 426,79	819,79	34,89	22,86	3,37	117,01	9,11	3,87		
2023. 09. 14. csütörtök	Szakiskola gluténmentes Komló (00582)	E	Lebbencsleves (gluténmentes)	615,86	147,34	2,75	3,60	0,79	25,46	0,05	1,29		
			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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 426,85	819,00	33,43	25,46	5,46	111,39	2,45	3,26		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 15. péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Alföldi betyárgulyás (gluténmentes)	1 302,81	311,68	17,45	15,71	5,34	24,30	0,99	1,49	  	
		Túrós metélt (gluténmentes)	2 562,68	613,08	16,90	19,56	8,14	91,50	18,50	0,78		
		Összesen:	3 865,49	924,76	34,35	35,27	13,48	115,80	19,49	2,27		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!