



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	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. 10. 09. hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	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		
			Színesfőzelék (gluténmentes)	1 332,37	318,75	8,67	16,75	1,54	31,76	2,58	1,15		
			Gluténmentes baguett	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,52	0,00	0,78		
			Összesen:	3 340,60	799,19	33,26	35,53	6,35	84,18	2,98	4,22		
2023. 10. 10. kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (gluténmentes)	313,53	75,01	1,62	2,10	0,24	12,29	0,60	1,10		
			Csíkos tokány (gluténmentes)	1 399,12	334,72	23,32	23,34	8,09	7,36	1,33	1,23		
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,19		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 517,64	841,54	32,54	33,44	9,23	101,40	1,93	3,53		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 11. szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Gyümölcsleves (gluténmentes)	849,45	203,22	3,93	1,67	0,61	41,53	20,02	0,50	 	
			Rántott hal (gluténmentes)	1 457,96	348,79	18,95	18,24	2,89	25,41	0,05	0,89	    	
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	3 467,09	829,44	30,34	21,49	3,67	123,59	21,97	2,81		
2023. 10. 12. csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	467,80	111,91	2,12	3,29	0,36	18,10	0,02	0,92		
			Vagdalt szelet (gluténmentes)	1 364,13	326,10	14,53	21,87	6,87	17,28	0,00	0,83		
			Párolt vegyes zöldség	376,40	5,37	5,28	0,96	0,09	14,71	0,01	4,12		
			Barna rizs	1 583,64	377,38	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	0,21		
			Összesen:	3 791,97	820,76	29,13	33,82	8,22	119,84	0,03	6,08		



.....

Üzletvezető	Konyhafőnök
-------------	-------------

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!