



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

	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. 16. hétfő	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	345,96	82,77	1,27	2,53	0,28	13,50	0,00	1,10		
			Szicíliai húsgolyók (gluténmentes)	1 502,26	359,39	15,79	25,16	7,50	17,01	8,44	0,36	 	
			Tészta köret (gluténmentes)	1 490,24	356,52	1,60	6,27	0,63	73,00	0,00	0,94		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 675,50	879,31	19,26	34,26	8,41	121,61	8,44	2,41		
2023. 10. 17. kedd	(00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	576,39	137,89	4,80	2,93	0,30	22,62	0,02	0,90		
			Tejfölös sertésragu (gluténmentes)	1 224,61	292,97	22,48	19,35	6,08	6,80	1,15	1,51	 	
			Párolt rizs (gluténmentes)	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,19		
			Összesen:	3 384,64	809,72	34,48	29,98	7,28	99,17	1,17	3,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 18. szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	317,86	76,04	2,37	1,66	0,02	12,94	0,00	1,69		
			Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36		
			Spenót, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 799,20	430,27	13,27	11,70	1,88	66,31	0,07	1,00	 	
			Gluténmentes baguett	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,52	0,00	0,78		
			Összesen:	3 292,12	787,43	27,06	25,50	5,50	103,47	0,47	3,83		
2023. 10. 19. csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Toscan bableves (gluténmentes)	1 571,24	209,27	16,72	11,47	2,95	52,08	2,40	0,48	 	
			Csirkecombfilé zöldséges rizsszel	2 172,62	480,25	29,45	9,00	1,59	78,13	0,18	2,20		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 995,52	749,73	46,87	20,64	4,54	143,31	2,58	2,69		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 20. péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Gulyásleves (gluténment.)	1 069,17	255,78	15,49	9,87	2,29	25,57	0,13	1,45		
		Szilváslepény (gluténmentes)	3 609,12	863,43	9,92	32,39	6,40	129,50	30,41	0,91	  	
		Összesen:	4 678,29	1 119,21	25,41	42,26	8,69	155,07	30,54	2,36		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!