

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/8/2025 hétfő	(00582)	E	Szakiskola gluténmentes Komló	Csontleves (gluténmentes)	357.30	85.48	2.88	1.78	0.04	14.30	0.30	0.36		
				Meggymártás (gluténmentes)	1 438.71	344.19	3.52	16.57	4.84	43.41	19.37	0.40	 	
				Párolt csirkemell (gluténmentes)	749.54	179.31	27.30	7.17	0.96	1.18	0.00	0.41		
				Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
						Összesen:	3 251.05	777.76	38.20	25.88	5.89	94.89	19.67	2.17
9/9/2025 kedd	(00582)	E	Szakiskola gluténmentes Komló	Köménymaglevés (gluténmentes)	552.28	132.12	1.28	5.72	0.70	17.43	0.52	0.44		
				Ketchupos csirkecomb (gluténmentes)	847.30	202.70	23.27	10.43	1.97	3.68	2.40	1.40		
				Zöldséges barnarizs	1 737.52	414.19	8.78	8.74	1.00	74.75	0.00	0.31		
				Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
					Összesen:	3 388.76	809.22	34.03	25.06	3.67	108.96	2.92	2.16	

9/10/2025 szerda (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténment.)	482.85	115.52	2.36	3.31	0.41	18.45	0.37	0.35		
			Rostonhal (GLUTÉNMENTES)	636.33	152.23	15.23	9.65	1.73	0.00	0.00	0.64		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Összesen:	3 141.21	751.49	27.20	19.83	2.86	113.16	27.36	1.50		
9/11/2025 csütörtök (00582)	Szakiskola gluténmentes Komló	E	Tarhonyaleves (gluténment.)	412.32	98.64	1.58	3.14	0.37	15.60	0.51	0.97		
			Lencsefőzelék (gluténmentes)	1 997.79	477.94	23.43	12.93	3.51	64.96	2.33	0.77	   	
			Pirított baconos sertésborda (gluténment.)	1 332.37	318.75	22.17	22.06	5.68	7.20	0.56	1.17		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Gluténmentes baguett	512.05	122.50	1.45	1.55	0.20	23.50	1.15	0.85		
			Összesen:	4 524.16	1 082.33	49.11	39.92	9.76	125.74	4.55	3.76		

9/12/2025 péntek (00582) Szakiskola gluténmentes Komló	E	Snidlinges májraguleves (gluténmentes)	987.05	236.14	17.00	7.50	1.48	24.34	0.37	0.40	 	
		Párolt sertésszelet (gluténmentes)	981.48	234.80	23.46	13.70	3.74	3.92	0.18	0.43		
		Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
		Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 461.47	828.11	49.84	22.44	5.32	103.23	5.55	1.70		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!