




ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E Tavaszi zöldségleves (GLUTÉNMENTES)	254,37	60,85	1,75	0,18	9,69	0,00	0,66		
		Párolt sertésszelet (GLUTÉNMENTES)	735,42	175,94	17,00	2,80	2,46	0,10	0,56		
		Serpenyős burgonya (diab.)	834,22	199,57	4,57	0,42	35,94	0,01	0,52		
		Uborka saláta	40,42	9,67	0,80	0,00	1,44	4,00	0,42		
		Összesen:	1 864,43	446,03	24,12	3,40	49,53	4,11	2,16		
2021. 06. 15. kedd	(00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E Tojásleves	267,02	63,88	1,64	0,57	5,59	0,03	0,62		
		Vadas tokány	902,12	215,82	18,04	4,00	6,64	1,73	0,79		
		Spagetti (GLUTÉNMENTES)	687,31	164,43	0,64	0,53	29,20	0,00	0,65		
		Körte	145,41	34,79	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 001,86	478,92	20,72	5,10	48,43	1,76	2,07		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda	Alsós diab.-gluténmentes Komló (00607)	E	Csontleves (gluténmentes)	169,84	40,63	1,40	0,02	6,82	0,00	1,56	
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya (diab- gluténment.)	1 544,39	369,47	13,83	4,84	40,30	16,63	1,61	 
			Összesen:	1 714,23	410,10	15,23	4,86	47,12	16,63	3,17	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök (00607)		2021. 06. 18. péntek (00607)							
E	Gombaleves (gluténmentes-diab.)	265,65	63,55	2,50	0,24	8,31	0,01	0,84	
	Sült csirkemell	467,19	111,77	19,87	0,31	1,65	0,14	0,95	
	Mexikói rizs (diab.)	841,39	201,29	3,99	0,76	30,88	0,00	0,99	
	Vitamin saláta	96,26	23,03	1,06	0,01	4,23	0,00	0,53	
Összesen:		1 670,49	399,64	27,42	1,32	45,07	0,15	3,31	
E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	754,95	180,61	13,52	1,55	16,51	0,01	0,73	
	Diós metélt (diab.- gluténment)	1 184,96	283,48	4,36	3,20	31,54	20,00	0,56	
Összesen:		1 939,91	464,09	17,88	4,75	48,05	20,01	1,29	