







ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E Burgonyaleves (Gluténmentes)	433,25	103,65	1,85	0,24	18,66	0,01	0,84		
		Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	1,31	0,84	0,00	0,78		
		Tökfőzelék	893,08	213,66	3,72	2,49	24,92	0,08	0,75		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	1 985,20	474,93	22,70	4,04	50,02	0,09	2,38		
2021. 06. 22. kedd	(00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E Zöldbableves	441,40	105,60	2,70	1,72	13,18	0,01	0,59		
		Afrikai harcsapörkölt (GLUTÉNMENTES)	550,18	131,62	13,19	0,64	3,27	0,00	0,81		
		Párolt rizs	824,68	197,29	3,20	0,76	31,00	0,00	0,99		
		Uborka saláta	40,42	9,67	0,80	0,00	1,44	4,00	0,42		
		Összesen:	1 856,68	444,18	19,89	3,12	48,89	4,01	2,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00607)	Alsós diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (diab.-gluténmentes)	213,54	51,09	0,89	0,17	8,28	0,00	1,08		
				Húspogácsa (GLUTÉNMENTES)	775,85	185,48	9,15	4,32	8,54	0,00	0,68		
				Burgonyafőzelék (diab.-gluténmentes)	879,74	210,46	4,10	1,95	33,03	0,06	1,00		
				Összesen:	1 869,13	447,03	14,14	6,44	49,85	0,06	2,76		
2021. 06. 24. csütörtök	(00607)	Alsós diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsomleves (GLUTÉNMENTES)	306,52	73,33	1,00	0,35	10,43	17,08	0,71		
				Tavaszi rizseshús	1 380,84	330,35	17,83	2,40	40,24	0,00	1,45		
				Összesen:	1 687,36	403,68	18,83	2,75	50,67	17,08	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek (00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkeraguleves	518,60	124,07	12,85	0,44	10,79	0,02	0,93		
		Káposztás kocka (GLUTÉNMENTES)	880,32	210,60	2,09	0,76	34,41	17,00	1,07		
		Összesen:	1 398,92	334,67	14,94	1,20	45,20	17,02	2,00		