






# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E Csontleves	221,03	52,88	1,47	0,02	9,74	0,00	1,56		
		Sertésborda parasztosan (gluténmentes)	1 676,19	401,00	21,76	4,32	38,09	0,19	0,89		
		Összesen:	1 897,22	453,88	23,23	4,34	47,83	0,19	2,45		
2021. 06. 29. kedd	(00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E Zöldborsóleves (diab.-gluténment.)	292,50	69,98	3,17	0,18	10,13	0,01	1,05		
		Tejszínes baconos csirkés tészta (gluténmentes)	1 707,34	408,45	23,89	8,01	37,21	0,01	1,23	 	
		Összesen:	1 999,84	478,43	27,06	8,19	47,34	0,02	2,28		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda (00607)		Alsós diab.-gluténmentes Komló									
E	Karfiolleves	378,46	90,54	2,37	1,43	10,96	0,01	1,20	 		
	Debreceni tokány (GLUTÉNMENTES)	1 010,06	241,64	20,41	5,51	3,93	0,26	0,92			
	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:	2 253,62	539,14	26,78	7,70	47,33	4,27	3,53			
2021. 07. 01. csütörtök (00607)		Alsós diab.-gluténmentes Komló									
E	Köménymagleves (gluténmentes)	321,87	76,84	0,58	0,29	12,32	0,02	0,79			
	Vagdalt	1 203,54	287,77	9,93	5,28	14,51	0,00	0,59	 		
	Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	501,54	7,08	7,04	0,04	19,60	0,00	6,16			
	Összesen:	2 026,95	371,69	17,55	5,61	46,43	0,02	7,54			



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 02. péntek (00607) Alsós diab.-gluténmentes Komló	E	Májgaluska leves (GLUTÉNMENTES)	535,20	128,04	10,91	0,87	11,85	0,01	0,82		
		Mákos metélt (diab.- gluténment.)	1 189,28	284,52	4,82	2,53	37,63	20,00	1,26		
		Összesen:	1 724,48	412,56	15,73	3,40	49,48	20,01	2,08		