



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.


	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00573) Felső gluténmentes Komló	E Karfiollevés (gluténmentes)	465,91	111,46	2,85	5,17	1,80	13,16	0,02	1,40	 	
		Zöldborsós csirkemáj (gluténmentes)	934,17	223,49	20,12	9,84	1,91	13,14	0,01	0,93		
		Párolt rizs (gluténmentes)	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00		
		Összesen:	2 838,94	679,18	29,37	22,68	4,60	88,30	0,03	3,33		
2022. 01. 04. kedd	(00573) Felső gluténmentes Komló	E Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	522,02	124,89	2,22	2,77	0,30	22,27	0,02	1,05	 	
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
		Tökfőzelék (gluténmentes)	1 046,29	250,31	4,40	11,91	2,66	30,32	0,10	1,06	 	
		Gluténmentes baguett	720,50	171,55	1,00	0,25	0,00	40,85	0,00	0,00		
Összesen:	3 090,13	738,45	30,74	25,33	4,93	94,62	0,12	3,36				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05. szerda (00573) Felső gluténmentes Komló												
E	BrokkolikréMLEves (gluténmentes)	456,60	109,23	4,32	4,17	0,69	13,17	0,05	0,86	 		
	Halpaprikás (gluténmentes)	857,73	205,20	15,17	12,15	3,17	7,57	0,02	0,43	  		
	Párolt rizs (gluténmentes)	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	1,00			
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	2 869,52	686,49	26,21	24,31	4,75	88,34	0,07	2,30			
2022. 01. 06. csütörtök (00573) Felső gluténmentes Komló												
E	Gyümölcsleves GM-TM	805,87	192,79	3,33	1,67	0,49	39,64	17,05	0,47	 		
	Párizsi csirkemell (gluténmentes)	1 234,52	295,34	27,35	11,53	1,65	19,60	0,10	1,12	  		
	Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,08	0,00	6,40	6,24	0,60			
	Hagymás törtburgonya	1 204,16	288,08	5,94	7,90	0,90	47,07	0,00	0,82			
	Összesen:	3 371,75	806,64	37,66	21,18	3,04	112,71	23,39	3,01			



