



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 21. hétfő	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	321,87	76,84	0,58	2,69	0,29	12,32	0,02	0,79		
			Húspogácsa (diab-gluténmentes)	1 093,96	261,63	11,39	20,41	5,83	7,72	0,00	0,31		
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 049,41	251,06	4,35	12,16	3,06	30,05	0,90	1,08		
			Összesen:	2 465,24	589,53	16,32	35,26	9,18	50,09	0,92	2,18		
2022. 11. 22. kedd	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236,71	56,63	1,56	1,09	0,13	9,92	0,00	1,11		
			Hagymás törtburgonya	875,87	209,54	4,74	4,09	0,47	37,49	0,00	0,62		
			Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	554,49	132,65	17,64	5,85	1,17	0,97	0,19	1,20		
			Összesen:	1 667,07	398,82	23,94	11,03	1,77	48,38	0,19	2,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 23. szerda (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Mexikói rizs (diab.)	935,88	223,89	4,78	7,68	0,87	33,38	0,00	0,99		
		Mustáros halragu (gluténmentes)	753,32	180,22	14,99	10,73	3,38	4,78	1,08	0,45		
		Zöldségleves (gluténmentes)	271,84	65,03	1,05	2,03	0,23	10,45	0,00	1,09		
		Összesen:	1 961,04	469,14	20,82	20,44	4,48	48,61	1,08	2,53		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 24. csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	365,03	87,33	1,78	2,64	0,30	13,71	0,06	1,07	 	
		Lecsós csirkemáj (diab- gluténmentes)	754,44	180,49	18,71	8,14	1,84	7,75	0,28	0,48		
		Tarhonya köret (diab- gluténmentes)	687,31	164,43	0,64	4,92	0,53	29,20	0,00	0,26		
		Összesen:	1 806,78	432,25	21,13	15,70	2,67	50,66	0,34	1,81		



..... Üzletvezet Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!