



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. 12. hétfő	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló										
			Köménymaglevés (gluténmentes)	321,87	76,84	0,58	2,69	0,29	12,32	0,02	0,79		
			Csirkepörkölt (gluténmentes)	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
			Tökfőzelék (gluténmentes)	1 049,41	251,06	4,35	12,16	3,06	30,05	0,90	1,08		
			Összesen:	2 166,80	518,22	24,08	25,13	5,04	46,10	1,10	2,87		
2022. 12. 13. kedd	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló										
			Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	292,21	69,91	1,73	2,27	0,25	10,43	0,01	0,76		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	970,72	232,23	19,00	13,27	3,07	8,73	0,01	1,01		
			Összesen:	2 052,53	491,04	23,93	21,23	3,98	50,16	0,02	2,07		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. szerda (00622) Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	199,27	47,67	1,76	1,16	0,02	7,56	0,00	1,87		
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 744,08	417,24	15,92	20,16	5,81	42,53	20,14	1,63	 	
		Összesen:	1 943,35	464,91	17,68	21,32	5,83	50,09	20,14	3,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15. csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zöldbaleves (diab-gluténmentes)	297,91	71,27	1,96	1,77	0,18	11,58	0,08	0,88		
		Tarhonyás hús (diab-gluténmentes)	1 629,76	389,89	22,31	16,85	3,84	36,73	0,18	0,66		
		Összesen:	1 927,67	461,16	24,27	18,62	4,02	48,31	0,26	1,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16. péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (diab-gluténmentes)	1 002,63	239,86	10,10	5,02	2,62	37,96	30,02	0,51		
		Gulyásleves (gluténmentes)	722,14	172,76	12,29	7,97	1,89	12,51	0,11	1,21		
		Összesen:	1 724,77	412,62	22,39	12,99	4,51	50,47	30,13	1,72		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!