



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 05. hétfő	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	233,59	55,88	1,34	1,78	0,18	8,16	0,02	0,92		
			Petrezselymes burgonya (diab.)	687,66	164,51	4,32	0,81	0,10	34,15	0,00	0,41		
			Kakukkfűves sertéskaraj (gluténmentes)	896,27	214,42	19,25	13,12	3,26	4,50	0,12	0,78		
			Összesen:	1 817,52	434,81	24,91	15,71	3,54	46,81	0,14	2,11		
2023. 06. 06. kedd	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Köménymagleves (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		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Összesen:	1 906,99	456,06	22,93	18,66	2,64	47,05	0,20	2,09		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda (00622) Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	417,99	100,00	2,35	5,14	1,76	10,75	0,52	0,85	 	
		Zöldséges hal	748,79	179,14	15,51	9,27	1,61	7,11	0,01	0,71	 	
		Tészta köret (gluténmentes)	751,30	179,74	0,72	4,96	0,53	32,85	0,00	0,66		
		Összesen:	1 918,08	458,88	18,58	19,37	3,90	50,71	0,53	2,22		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök (00622)	Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	271,84	65,03	1,05	2,03	0,23	10,45	0,00	1,09		
			Sertéssült (gluténmentes)	976,30	233,56	21,46	13,93	3,54	5,17	0,13	0,75		
			Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 090,73	260,94	6,78	12,56	3,72	29,19	1,21	0,85	 	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Összesen:	2 426,12	580,40	29,53	28,76	7,49	49,01	1,34	2,70		
2023. 06. 09. péntek (00622)	Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Gulyásleves (gluténmentes)	722,14	172,76	12,29	7,97	1,89	12,51	0,11	1,21		
			Mákos metélt (diab.- gluténmentes)	1 224,36	292,91	4,82	13,52	2,64	37,63	20,00	1,45		
			Összesen:	1 946,50	465,67	17,11	21,49	4,53	50,14	20,11	2,66		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!