



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 06. 12. hétfő	(00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E Tavaszi zöldségleves (gluténmentes)	309,89	74,14	2,84	2,55	0,35	9,76	0,00	0,77	 	
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	829,65	198,48	19,15	12,09	3,14	2,99	0,15	0,78		
			Serpenyős burgonya (diab.-gluténmentes)	832,34	199,13	4,53	3,73	0,42	35,91	0,19	0,60		
			Összesen:	1 971,88	471,75	26,52	18,37	3,91	48,66	0,34	2,15		
2023. 06. 13. 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		
			Vadas tokány (gluténmentes)	1 040,92	249,02	20,21	15,23	5,10	7,36	2,82	1,04	   	
			Spagetti (GLUTÉNMENTES)	687,31	164,43	0,64	4,92	0,53	29,20	0,00	0,26		
			Összesen:	2 050,10	490,29	21,43	22,84	5,92	48,88	2,84	2,09		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 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		
		Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,98		
		Paradicsommártás, Főtt burgonya (gluténmentes)	1 021,05	244,27	4,92	5,92	0,66	42,28	15,17	0,34		
		Összesen:	1 819,45	435,27	25,58	14,37	3,28	50,20	15,17	3,19		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 15. csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Sült csirkemell (gluténmentes)	521,85	124,84	22,32	3,24	0,50	1,42	0,19	1,16		
			Mexikói rizs (diab.)	935,88	223,89	4,78	7,68	0,87	33,38	0,00	0,99		
			Vitamin saláta (diab.)	104,02	24,89	1,17	0,14	0,02	4,55	6,00	0,24		
			Zöldségleves (gluténmentes)	271,84	65,03	1,05	2,03	0,23	10,45	0,00	1,09		
			Összesen:	1 833,59	438,65	29,32	13,09	1,62	49,80	6,19	3,48		
2023. 06. 16. péntek (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	835,28	199,83	15,73	7,38	1,84	17,23	0,07	0,79		
			Rostonhal	486,60	116,41	13,73	6,33	1,30	0,14	0,01	0,61		
			Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	602,24	8,60	8,44	1,54	0,14	23,54	0,00	6,98		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	2 040,45	352,67	38,22	15,57	3,28	46,51	0,08	8,39		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!