



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

	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. 11. 06. hétfő	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	BrokkolikréMLEVES (diab-gluténmentes)	401,60	96,08	4,01	3,95	0,64	10,77	0,04	0,27	 	
			Tészta köret (gluténmentes)	751,30	179,74	0,72	4,96	0,53	32,85	0,00	0,66		
			Uborka saláta (diab.)	51,41	12,30	1,01	0,10	0,00	1,83	5,00	0,13		
			Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	738,02	176,56	22,85	7,48	0,96	4,18	0,18	0,95		
			Összesen:	1 942,33	464,68	28,59	16,49	2,13	49,63	5,22	2,01		
2023. 11. 07. kedd	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Aprópecsenye (gluténmentes)	788,92	188,74	19,23	11,08	3,03	2,78	0,26	0,78		
			Finomfőzelék (diab-gluténmentes)	833,59	199,42	6,72	7,55	1,07	25,37	0,07	0,35	 	
			Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	521,55	124,77	2,21	2,76	0,30	22,26	0,06	1,07	 	
			Összesen:	2 144,06	512,93	28,16	21,39	4,40	50,41	0,39	2,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 08. szerda (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	233,59	55,88	1,34	1,78	0,18	8,16	0,02	0,92	 	
			Budapest sertésragu (diab-gluténmentes)	1 116,28	267,05	22,04	14,84	3,88	10,78	0,20	0,95		
			Párolt rizs (diab.- gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Összesen:	2 139,47	511,83	26,58	22,31	4,72	49,94	0,22	2,17		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 09. 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		
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
		Petrezselymes burgonya (diab.)	687,66	164,51	4,32	0,81	0,10	34,15	0,00	0,41		
		Összesen:	1 786,89	427,48	29,40	12,98	2,25	46,91	0,08	2,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 10. péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tárkonyos halgombóclevés (gluténmentes)	786,59	188,18	10,78	9,82	3,09	13,21	0,84	1,01		
		Mákos metélt (diab.- gluténmentes)	1 224,36	292,91	4,82	13,52	2,64	37,63	20,00	1,45		
		Összesen:	2 010,95	481,09	15,60	23,34	5,73	50,84	20,84	2,46		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!