



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

	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. 20. hétfő	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló										
			Lebbencsleves (diab-gluténment.)	355,95	85,16	1,27	4,17	1,05	10,41	0,04	0,90		
			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:	2 499,32	597,85	17,01	36,74	9,94	48,18	0,94	2,29		
2023. 11. 21. kedd	(00622)	E	Felső diab.-gluténmentes Komló										
			Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236,71	56,63	1,56	1,09	0,13	9,92	0,00	1,11		
			Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	554,49	132,65	17,64	5,85	1,17	0,97	0,19	1,20		
			Hagymás törtburgonya	875,87	209,54	4,74	4,09	0,47	37,49	0,00	0,62		
			Összesen:	1 667,07	398,82	23,94	11,03	1,77	48,38	0,19	2,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 22. szerda (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	309,64	74,08	2,34	4,84	0,78	5,07	0,02	0,84	 	
			Zöldséges hal	748,79	179,14	15,51	9,27	1,61	7,11	0,01	0,71	 	
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
			Összesen:	1 965,62	470,25	21,47	19,98	3,05	49,06	0,03	1,85		
2023. 11. 23. csütörtök (00622)	Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	292,21	69,91	1,73	2,27	0,25	10,43	0,01	0,76		
			Lecsós csirkemáj (diab.-gluténmentes)	862,25	206,28	22,74	8,88	2,13	8,47	0,33	0,54		
			Tarhonya köret (diab.-gluténmentes)	687,31	164,43	0,64	4,92	0,53	29,20	0,00	0,26		
			Összesen:	1 841,77	440,62	25,11	16,07	2,91	48,10	0,34	1,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 24. péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sertésraguleves (gluténmentes)	749,60	179,33	14,03	7,81	1,91	12,73	0,03	0,38	   	
		Diós metélt (gluténmentes-diab)	1 319,11	315,58	4,44	17,28	3,41	35,19	15,00	0,86		
		Összesen:	2 068,71	494,91	18,47	25,09	5,32	47,92	15,03	1,24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!