



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

	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. 27. hétfő	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	182,26	43,60	0,94	1,98	0,23	5,34	0,00	1,09		
			Flekkén szelet (gluténmentes)	935,49	223,80	19,33	13,26	3,27	6,35	0,20	0,98		
			Párolt káposzta 1/2 adag	441,89	105,72	1,71	5,80	0,66	11,28	5,00	1,22		
			Főtt burgonya	470,33	112,52	3,00	0,24	0,04	24,00	0,00	0,70		
			Összesen:	2 029,97	485,64	24,98	21,28	4,20	46,97	5,20	3,99		
2023. 11. 28. kedd	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	360,47	86,24	1,14	4,15	0,47	11,24	18,42	0,82		
			Debreceni tokány (gluténmentes)	1 154,60	276,22	22,73	18,04	6,14	5,50	0,37	1,00		
			Tészta köret (gluténmentes)	751,30	179,74	0,72	4,96	0,53	32,85	0,00	0,66		
			Összesen:	2 266,37	542,20	24,59	27,15	7,14	49,59	18,79	2,48		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 29. szerda (00622) Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkepörkölt (gluténmentes)	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
		Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 090,73	260,94	6,78	12,56	3,72	29,19	1,21	0,85	 	
		Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	280,14	67,02	1,80	1,10	0,13	12,24	0,00	1,11		
		Összesen:	2 166,39	518,28	27,73	23,94	5,54	45,16	1,39	2,96		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 11. 30. csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	276,35	66,11	1,64	2,25	0,25	9,52	0,02	0,90		
		Párolt rizs (diab.- gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
		Zöldborsós szelet (GLUTÉNMENT.)	947,64	226,71	21,30	12,21	3,14	7,48	0,01	0,99		
		Összesen:	2 013,59	481,72	26,14	20,15	4,05	48,00	0,03	2,19		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 01. péntek (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkebecsinált leves (gluténmentes)	706,29	168,97	15,69	7,15	2,54	10,11	0,82	0,40		
		Párolt sertésszelet (gluténmentes)	829,65	198,48	19,15	12,09	3,14	2,99	0,15	0,78		
		Hagymás törtburgonya	875,87	209,54	4,74	4,09	0,47	37,49	0,00	0,62		
		Összesen:	2 411,81	576,99	39,58	23,33	6,15	50,59	0,97	1,80		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!