



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

	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. 12. 04. hétfő	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tojásleves (gluténmentes)	399,34	95,53	2,61	5,13	0,80	9,33	0,05	0,84	 	
			Párolt sertésszelet (gluténmentes)	829,65	198,48	19,15	12,09	3,14	2,99	0,15	0,78		
			Színesfőzelék (gluténmentes)	1 156,28	276,62	7,16	12,90	1,08	31,46	2,59	1,12	 	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Összesen:	2 472,52	591,50	29,16	30,36	5,02	47,98	2,79	2,75		
2023. 12. 05. kedd	(00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	199,27	47,67	1,76	1,16	0,02	7,56	0,00	1,87		
			Sült csirkemell (gluténmentes)	521,85	124,84	22,32	3,24	0,50	1,42	0,19	1,16		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Káposzta saláta (diab.)	124,86	29,87	1,49	0,21	0,02	5,24	4,00	0,23		
			Összesen:	1 635,58	391,28	28,77	10,30	1,20	45,22	4,19	3,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 06. szerda (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236,71	56,63	1,56	1,09	0,13	9,92	0,00	1,11		
		Sült csirkecomb (gluténmentes)	801,32	191,70	23,12	10,40	1,97	1,18	0,00	1,25		
		Burgonyafőzelék (diab.- gluténment)	1 053,90	252,13	4,77	8,36	2,86	38,35	1,02	1,03	 	
		Összesen:	2 091,93	500,46	29,45	19,85	4,96	49,45	1,02	3,39		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 07. csütörtök (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zellerkrémleves (diab-gluténmentes)	392,32	93,86	2,78	3,95	0,67	11,08	0,03	0,39	  	
		Tészta köret (gluténmentes)	751,30	179,74	0,72	4,96	0,53	32,85	0,00	0,66		
		Csirkepaprikás (gluténmentes)	918,95	219,85	18,77	13,17	3,60	5,05	0,95	1,29	 	
		Összesen:	2 062,57	493,45	22,27	22,08	4,80	48,98	0,98	2,34		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 08. péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tárkonyos halgombócleves (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!