



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

	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. 11. hétfő	(00622)	E	Köménymaglevés (gluténmentes)	280,18	67,03	0,67	2,95	0,33	8,85	0,25	0,96		
			Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	554,49	132,65	17,64	5,85	1,17	0,97	0,19	1,20		
			Zöldborsófőzelék (diab.-gluténmentes)	1 123,11	268,69	12,78	7,66	1,03	36,10	0,07	0,87		
			Összesen:	1 957,78	468,37	31,09	16,46	2,53	45,92	0,51	3,03		
2023. 12. 12. kedd	(00622)	E	Zöldséges karfiolleves (gluténmentes)	292,21	69,91	1,73	2,27	0,25	10,43	0,01	0,76		
			Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	970,72	232,23	19,00	13,27	3,07	8,73	0,01	1,01		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Összesen:	2 052,53	491,04	23,93	21,23	3,98	50,16	0,02	2,07		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 13. szerda (00622) Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Újházi tyúkleves (gluténmentes)	571,62	136,75	12,15	0,71	0,11	20,07	0,06	0,57		
		Aprópecsenye (gluténmentes)	788,92	188,74	19,23	11,08	3,03	2,78	0,26	0,78		
		Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 060,83	253,79	6,69	12,46	3,71	27,77	1,20	0,85	 	
		Összesen:	2 421,37	579,28	38,07	24,25	6,85	50,62	1,52	2,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 14. csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldségleves (gluténmentes)	182,26	43,60	0,94	1,98	0,23	5,34	0,00	1,09		
		Tarhonyás hús (diab-gluténmentes)	1 629,76	389,89	22,31	16,85	3,84	36,73	0,18	0,66		
		Vitamin saláta (diab.)	104,02	24,89	1,17	0,14	0,02	4,55	6,00	0,24		
		Összesen:	1 916,04	458,38	24,42	18,97	4,09	46,62	6,18	1,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 15. péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkeraguleves (gluténmentes)	650,70	155,67	15,90	4,26	0,59	12,94	0,03	0,96	   	
		Tejberizs kakaós szóráttal (diab-gluténmentes)	1 002,63	239,86	10,10	5,02	2,62	37,96	30,02	0,51		
		Összesen:	1 653,33	395,53	26,00	9,28	3,21	50,90	30,05	1,47		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!