



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

	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. 18. hétfő	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E	Brokkolikrémleves (diab-gluténmentes)	401,60	96,08	4,01	3,95	0,64	10,77	0,04	0,27	 	
			Csirkepörkölt (gluténmentes)	795,52	190,32	19,15	10,28	1,69	3,73	0,18	1,00		
			Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789,60	188,90	3,20	5,69	0,66	31,00	0,00	0,30		
			Uborka saláta (diab.)	51,41	12,30	1,01	0,10	0,00	1,83	5,00	0,13		
			Összesen:	2 038,13	487,60	27,37	20,02	2,99	47,33	5,22	1,70		
2023. 12. 19. kedd	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E	Rostonhal (gluténmentes)	551,65	131,97	13,71	8,13	1,50	0,00	0,00	0,61		
			Petrezselymes burgonya (diab.)	687,66	164,51	4,32	0,81	0,10	34,15	0,00	0,41		
			Káposzta saláta (diab.)	124,86	29,87	1,49	0,21	0,02	5,24	4,00	0,23		
			Zöldségleves (gluténmentes)	271,84	65,03	1,05	2,03	0,23	10,45	0,00	1,09		
			Összesen:	1 636,01	391,38	20,57	11,18	1,85	49,84	4,00	2,34		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 20. szerda (00622) Felsősz. diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	310,88	74,37	1,49	2,57	0,29	11,00	0,05	1,07	 	
		Tészta köret (gluténmentes)	751,30	179,74	0,72	4,96	0,53	32,85	0,00	0,66		
		Bakonyi sertésragu (gluténment.)	929,97	222,48	17,53	14,18	4,85	5,85	0,86	0,94	 	
		Összesen:	1 992,15	476,59	19,74	21,71	5,67	49,70	0,91	2,67		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 12. 21. csütörtök (00622) Felsősz diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldborsóleves (gluténmentes)	352,32	84,29	3,68	2,27	0,24	11,95	0,01	0,97		
		Töltött káposzta tejföllel (gluténmentes)	1 684,57	403,01	16,24	27,03	10,82	23,17	1,71	2,13	   	
		Gluténmentes baguett	256,03	61,25	0,73	0,78	0,10	11,75	0,58	0,43		
		Összesen:	2 292,92	548,55	20,65	30,08	11,16	46,87	2,30	3,53		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!