



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00622) Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Tarhonyaleves (gluténmentes)	330.89	79.16	1.35	2.15	0.25	13.24	0.48	0.94		
	Húspogácsa (diab-gluténmentes)	1 072.91	256.68	11.44	20.54	5.88	4.79	0.12	0.41		
	Tökfőzelék (gluténmentes)	1 041.41	249.14	4.35	11.81	3.19	29.80	0.95	1.09		
	Összesen:	2 445.21	584.98	17.14	34.50	9.32	47.83	1.55	2.44		
11/19/2024 kedd (00622) Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Hagymás törtburgonya	875.87	209.54	4.74	4.09	0.47	37.49	0.00	0.62		
	Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	554.17	132.58	17.64	5.84	1.18	0.96	0.19	1.20		
	Zellerkrémleves (diab-gluténmentes)	390.08	93.32	2.78	3.85	0.71	11.01	0.04	0.39		
	Összesen:	1 820.12	435.44	25.16	13.78	2.36	49.46	0.23	2.21		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Harcspaprikás (gluténmentese)	908.54	217.35	16.01	12.47	2.84	9.77	2.62	0.84		
		Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
		Vegyes zöldségleves (gluténmentes)	250.31	59.88	2.37	2.15	0.25	7.49	0.01	0.27		
		Összesen:	1 985.09	474.90	20.18	19.98	3.73	51.91	4.14	1.59		



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Párolt rizs (diab.- gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
		Mexikói csirkemell (gluténmentes)	671.84	160.73	19.74	4.65	0.61	9.40	0.01	0.92		
		Összesen:	1 736.19	415.36	24.58	12.52	1.54	49.87	0.04	2.02		



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Gulyásleves (gluténmentes)	726.06	173.70	12.30	7.98	1.89	12.71	0.43	1.25		
		Mákos metélt (diab.- gluténmentes)	1 299.30	310.84	5.90	13.93	2.74	39.43	21.51	0.29		
		Összesen:	2 025.36	484.54	18.20	21.91	4.63	52.14	21.94	1.54		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!