









# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldborsófőzelék (diab-gluténmentes)	1 117.35	267.31	12.78	7.41	1.12	35.92	0.11	0.28	 	
	Sült csirkecombfilé (gluténmentes)	554.17	132.58	17.64	5.84	1.18	0.96	0.19	1.20		
	Köménymaglevés (gluténmentes)	278.58	66.65	0.67	2.88	0.35	8.80	0.26	0.37		
	Összesen:	1 950.10	466.54	31.09	16.13	2.65	45.68	0.56	1.85		
12/10/2024 kedd (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges karfiollevés (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
	Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
	Zöldséges sertésragu (gluténmentes)	969.76	232.00	19.00	13.23	3.08	8.70	0.02	1.01		
	Összesen:	2 058.94	492.57	24.05	21.19	4.02	50.30	0.21	1.49		






# ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Csontleves (gluténmentes)	204.27	48.87	1.83	1.18	0.03	7.68	0.10	0.31		
		Párolt csirkemell (gluténmentes)	683.02	163.40	24.80	6.60	0.88	1.01	0.00	0.98		
		Burgonyafőzelék (diab.- gluténment)	1 048.78	250.90	4.77	8.14	2.94	38.19	1.06	1.03		
		Összesen:	1 936.07	463.17	31.40	15.92	3.85	46.88	1.16	2.32		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Fokhagymakrém leves (gluténmentes)	414.79	99.23	2.35	5.00	1.81	10.65	0.54	0.85	 	
		Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 130.61	509.71	20.74	28.61	10.63	41.21	2.36	1.34		
		Összesen:	2 545.40	608.94	23.09	33.61	12.44	51.86	2.90	2.19		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Legényfogó leves (gluténmentes)	904.96	216.50	16.92	10.62	3.92	12.76	0.83	1.00	 	
		Bácskai rizseshús	1 792.70	428.88	22.76	21.45	4.21	35.60	1.15	2.01		
		Káposzta saláta (diab.)	62.43	14.93	0.74	0.10	0.01	2.62	2.00	0.11		
		Összesen:	2 760.09	660.31	40.42	32.17	8.14	50.98	3.98	3.12		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Petrezselymes burgonya (diab.)	687.66	164.51	4.32	0.81	0.10	34.15	0.00	0.41		
		Rostonhal (gluténmentes)	551.65	131.97	13.71	8.13	1.50	0.00	0.00	0.61		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Összesen:	1 565.47	374.51	20.68	11.22	1.87	45.45	5.03	2.05		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!