








# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 hétfő (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Brokkolikrémleves (diab-gluténmentes)	398.40	95.31	4.01	3.81	0.69	10.67	0.06	0.27	 	
	Barna rizs	842.22	200.83	3.20	7.08	0.81	31.00	0.00	0.20		
	Csirkepörkölt (gluténmentes)	802.04	191.88	19.16	10.30	1.70	4.06	0.72	1.07		
	Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
	Összesen:		2 094.07	500.32	27.38	21.29	3.20	47.56	5.78	1.67	
12/17/2024 kedd (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	182.26	43.60	0.94	1.98	0.23	5.34	0.00	0.30		
	Serpenyősburgonya virslivel (gluténment.)	1 572.78	376.26	14.20	17.80	6.65	38.84	0.88	2.08		
	Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
	Összesen:		1 859.06	444.75	16.31	19.92	6.90	48.73	6.88	2.62	





# ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Paradicsom leves (gluténmentes)	365.21	87.37	1.24	4.10	0.51	11.34	18.57	0.83	 	
		Csirkecomfilé zöldséges rizzsel	1 340.37	286.79	23.10	7.52	1.36	38.43	0.58	2.38		
		Összesen:	1 705.58	374.16	24.34	11.62	1.87	49.77	19.15	3.21		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2024 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 	
		Tarhonyás hús (diab-gluténmentes)	1 777.79	425.31	25.50	18.08	4.24	38.90	2.23	0.77		
		Összesen:	2 010.10	480.89	26.84	19.80	4.44	47.02	2.25	1.69		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 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	
		Diós metélt (gluténmentes-diab)	1 394.06	333.51	5.52	17.69	3.52	36.99	16.51	0.88	
		Összesen:	2 120.12	507.21	17.82	25.67	5.41	49.70	16.94	2.13	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!