











ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E Tojásleves (gluténmentes)	395.50	94.62	2.61	4.96	0.86	9.21	0.07	0.84	 	
		Aprópecsenye (gluténmentes)	788.54	188.65	19.23	11.07	3.03	2.76	0.26	0.78		
		Burgonyafőzelék (diab.-gluténment)	1 048.78	250.90	4.77	8.14	2.94	38.19	1.06	1.03	 	
		Összesen:	2 232.82	534.17	26.61	24.17	6.83	50.16	1.39	2.65		
10/8/2024 kedd	Felső diab.-gluténmentes Komló (00622)	E Sült csirkemell (gluténmentes)	521.53	124.77	22.32	3.23	0.50	1.41	0.19	1.16		
		Párolt rizs (diab.-gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Olasz zöldségleves (gluténmentes)	276.29	66.10	1.57	1.66	0.20	11.01	0.75	0.91		
Összesen:	1 638.83	392.07	28.10	10.68	1.36	45.25	5.94	2.40				



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00622)		Felsősz diab.-gluténmentes Komló									
E	Zöldséges zellerleves (diab-gluténmentes)	232.31	55.58	1.34	1.72	0.20	8.12	0.02	0.92	 	
	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		
	Összesen:	1 596.48	381.93	20.86	10.87	1.82	47.51	4.02	2.17		
10/10/2024 csütörtök (00622)		Felsősz diab.-gluténmentes Komló									
E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	390.45	93.41	1.96	2.31	0.29	15.63	0.30	0.33		
	Flekkén szelet (gluténmentes)	932.93	223.19	19.33	13.15	3.31	6.27	0.22	0.98		
	Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	501.86	7.16	7.04	1.28	0.12	19.62	0.00	6.16		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	1 970.65	358.55	28.73	17.14	3.72	48.52	0.52	7.48		



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Sertéspörkölt (gluténmentes)	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54	
		Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48	
		Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236.71	56.63	1.56	1.09	0.13	9.92	0.00	1.11	
		Összesen:	1 991.57	476.46	22.89	20.34	4.11	48.99	2.23	2.13	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!