



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

| Diéta  | Étlap tétel                         | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 10/14/2024<br>hétfő<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E Zöldségleves (gluténmentes)       | 182.26       | 43.60          | 0.94        | 1.98     | 0.23       | 5.34           | 0.00      | 0.30   |            |          |
|  | Sertéssült (gluténmentes)           | 978.61       | 234.12         | 21.46       | 13.87    | 3.57       | 5.32           | 0.46      | 0.79   |            |          |
|  | Paradicsomos káposzta (gluténment.) | 1 043.90     | 249.74         | 5.60        | 8.89     | 1.16       | 35.74          | 26.95     | 0.90   |            |          |
|  | Összesen:                           | 2 204.77     | 527.46         | 28.00       | 24.74    | 4.96       | 46.40          | 27.41     | 1.99   |            |          |
| 10/15/2024<br>kedd<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló  | E Zöldborsóleves (gluténmentes)     | 351.36       | 84.06          | 3.68        | 2.22     | 0.25       | 11.92          | 0.02      | 0.28   |            |          |
|  | Fokhagymás csirkecomb (gluténment.) | 763.22       | 182.59         | 23.13       | 9.43     | 1.86       | 1.08           | 0.00      | 0.56   |            |          |
|  | Petrezselymes rizs (diab)           | 793.40       | 189.81         | 3.27        | 5.69     | 0.66       | 31.15          | 0.00      | 0.60   |            |          |
|  | Vitamin saláta (diab.)              | 104.02       | 24.89          | 1.17        | 0.14     | 0.02       | 4.55           | 6.00      | 0.24   |            |          |
| Összesen:  | 2 012.00                            | 481.35       | 31.25          | 17.48       | 2.79     | 48.70      | 6.02           | 1.68      |        |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|   |   |   |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|---|---|---|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 10/16/2024<br>szerda<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Csontleves<br>(gluténmentes)            | 204.27   | 48.87  | 1.83  | 1.18  | 0.03 | 7.68  | 0.10 | 0.31 |  |  |
|   |   | Spenót, Főtt burgonya<br>(gluténmentes) | 1 207.16 | 288.79 | 9.23  | 9.68  | 1.68 | 39.35 | 0.25 | 0.36 |  |  |
|   |   | Főtt tojás                              | 514.50   | 123.09 | 8.25  | 7.35  | 2.25 | 0.53  | 0.30 | 0.27 |  |  |
|   |   | Összesen:                               | 1 925.93 | 460.75 | 19.31 | 18.21 | 3.96 | 47.56 | 0.65 | 0.94 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|  |   |  |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|--|---|--|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 10/17/2024<br>csütörtök<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Zöldséges karfiollevés<br>(gluténmentes) | 299.58   | 71.67  | 1.85  | 2.27  | 0.28 | 10.60 | 0.19 | 0.28 |  |  |
|  |   | Tarhonyás hús (diab-<br>gluténmentes)    | 1 777.79 | 425.31 | 25.50 | 18.08 | 4.24 | 38.90 | 2.23 | 0.77 |  |  |
|  |   | Uborka saláta (diab.)                    | 51.41    | 12.30  | 1.01  | 0.10  | 0.00 | 1.83  | 5.00 | 0.13 |  |  |
|  |   | Összesen:                                | 2 128.78 | 509.28 | 28.36 | 20.45 | 4.52 | 51.33 | 7.42 | 1.18 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|   |   |  |          |        |       |       |      |       |      |      |  |
|---|---|--|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|
| 10/18/2024<br>péntek<br>(00622)<br>Felső diab.-gluténmentes Komló | E | Gulyásleves<br>(gluténmentes)            | 726.06   | 173.70 | 12.30 | 7.98  | 1.89 | 12.71 | 0.43 | 1.25 |  |
|   |   | Tavaszi rizseshús (diab-<br>gluténment.) | 1 475.21 | 352.92 | 19.94 | 13.37 | 2.90 | 37.70 | 0.00 | 1.78 |  |
|   |   | Összesen:                                | 2 201.27 | 526.62 | 32.24 | 21.35 | 4.79 | 50.41 | 0.43 | 3.03 |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!