










ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/21/2024 hétfő (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldségleves (gluténmentes)	182.26	43.60	0.94	1.98	0.23	5.34	0.00	0.30		
	Sült csirkemell (gluténmentes)	521.53	124.77	22.32	3.23	0.50	1.41	0.19	1.16		
	Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
	Jázmin rizs	896.47	214.46	3.70	5.15	0.63	38.00	0.25	0.20		
	Összesen:	1 651.67	395.13	27.97	10.46	1.36	46.58	5.44	1.79		
10/22/2024 kedd (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236.71	56.63	1.56	1.09	0.13	9.92	0.00	1.11		
	Lencsefőzelék (gluténmentes)	1 275.19	305.07	13.63	10.35	2.76	38.20	1.13	0.63	 	
	Sertéspörkölt	928.62	222.16	19.53	13.89	3.34	4.42	0.72	0.54		
	Összesen:	2 440.52	583.86	34.72	25.33	6.23	52.54	1.85	2.28		



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló		E	Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	311.87	74.61	1.49	2.55	0.30	11.06	0.19	1.08	 	
			Párolt rizs (diab.- gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
			Borsos tokány (gluténmentes)	1 058.92	253.33	19.99	17.15	5.08	4.30	0.52	0.99		
			Vitamin saláta (diab.)	104.02	24.89	1.17	0.14	0.02	4.55	6.00	0.24		
			Összesen:	2 264.41	541.73	25.85	25.53	6.06	50.91	6.71	2.51		
10/25/2024 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló		E	Tárkonyos harcsaraguleves	598.84	143.26	10.95	4.22	0.39	14.79	0.20	1.00	  	
			Diós metélt (gluténmentes-diab)	1 394.06	333.51	5.52	17.69	3.52	36.99	16.51	0.88		
			Összesen:	1 992.90	476.77	16.47	21.91	3.91	51.78	16.71	1.88		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!