













# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő (00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Brokkolikrémleves (diab-gluténmentes)	398.40	95.31	4.01	3.81	0.69	10.67	0.06	0.27	 	
		Bácskai rizseshús	1 792.70	428.88	22.76	21.45	4.21	35.60	1.15	2.01		
		Káposzta saláta (diab.)	124.86	29.87	1.49	0.21	0.02	5.24	4.00	0.23		
		Összesen:	2 315.96	554.06	28.26	25.47	4.92	51.51	5.21	2.51		
11/5/2024 kedd (00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges burgonyaleves (gluténmentes)	311.87	74.61	1.49	2.55	0.30	11.06	0.19	1.08	  	
		Aprópecsenye	824.52	197.25	19.33	11.97	3.13	2.84	0.26	0.78		
		Finomfőzelék (diab-gluténmentes)	827.83	198.05	6.72	7.29	1.16	25.19	0.11	0.35	 	
		Gluténmentes baguett	256.03	61.25	0.73	0.78	0.10	11.75	0.58	0.43		
Összesen:	2 220.25	531.16	28.27	22.59	4.69	50.84	1.14	2.64				



# ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (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	 	
		Párolt rizs (diab.- gluténmentes)	789.60	188.90	3.20	5.69	0.66	31.00	0.00	0.20		
		Bugaci sertésragu (gluténmentes)	1 288.58	308.27	25.32	18.41	5.23	9.73	1.03	0.71		
		Összesen:	2 310.49	552.75	29.86	25.82	6.09	48.85	1.05	1.83		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök (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		
	Zöldbableves	455.23	108.91	2.82	4.81	2.15	13.16	1.05	0.63	 	
	Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
Összesen:		1 745.95	417.69	21.86	13.85	3.75	49.14	6.05	1.78		
11/8/2024 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló											
E	Felesborsógulyás (gluténmentes)	763.29	182.61	14.62	7.25	1.84	14.30	0.23	0.81		
	Túrós metélt (diab-gluténmentes)	1 528.46	365.66	15.40	16.45	7.22	37.77	14.63	0.50		
Összesen:		2 291.75	548.27	30.02	23.70	9.06	52.07	14.86	1.31		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!