



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 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		
		Sertésült csíkok (gluténmentes)	918.95	219.85	19.43	13.08	3.28	5.58	0.46	1.27		
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.70		
		Párolt vegyes zöldség (gluténment.)	301.12	4.30	4.22	0.77	0.07	11.77	0.00	3.49		
		Összesen:	1 872.67	380.27	27.59	16.07	3.61	46.69	0.46	5.76		
11/26/2024 kedd (00622)	Felső diab.-gluténmentes Komló	E Tészta köret (gluténmentes)	826.24	197.67	1.80	5.36	0.64	34.65	1.51	0.48		
		Borsos tokány (gluténmentes)	1 058.92	253.33	19.99	17.15	5.08	4.30	0.52	0.99		
		Uborka saláta (diab.)	51.41	12.30	1.01	0.10	0.00	1.83	5.00	0.13		
		Zöldborsóleves (gluténmentes)	351.36	84.06	3.68	2.22	0.25	11.92	0.02	0.28		
		Összesen:	2 287.93	547.36	26.48	24.83	5.97	52.70	7.05	1.88		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Csirkemell pörkölt (gluténmentes)	744.54	178.12	22.86	7.50	0.97	4.51	0.72	1.02	
		Zöldbabfőzelék (gluténmentes)	1 083.69	259.26	6.78	12.25	3.83	28.97	1.25	0.86	 
		Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	280.14	67.02	1.80	1.10	0.13	12.24	0.00	1.11	
		Összesen:	2 108.37	504.40	31.44	20.85	4.93	45.72	1.97	2.99	






# ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karfiollevés (gluténmentes)	299.58	71.67	1.85	2.27	0.28	10.60	0.19	0.28		
		Tejszínes baconos csirkés tészta (gluténmentes)	1 951.37	466.83	28.27	20.74	9.76	39.34	1.54	1.73	 	
		Összesen:	2 250.95	538.50	30.12	23.01	10.04	49.94	1.73	2.01		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal (diab-gluténmentes)	1 002.63	239.86	10.10	5.02	2.62	37.96	30.02	0.51		
		Snidlinges máigombóclevés (gluténmentes)	696.98	166.74	13.41	5.93	1.18	14.48	0.14	0.36	 	
		Összesen:	1 699.61	406.60	23.51	10.95	3.80	52.44	30.16	0.87		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!