



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 hétfő (00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Zöldséges rizsleves (gluténmentes)	236.71	56.63	1.56	1.09	0.13	9.92	0.00	1.11		
		Chilis bab (diab.-gluténmentes)	1 612.50	385.77	25.13	14.31	2.87	38.34	0.08	0.74		
		Összesen:	1 849.21	442.40	26.69	15.40	3.00	48.26	0.08	1.85		
1/21/2025 kedd (00622)	Felsős diab.-gluténmentes Komló	E Tojásleves (gluténmentes)	307.72	73.62	2.34	4.75	0.81	5.01	0.04	0.84		
		Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Rizi-bizi (gluténmentes)	976.63	233.65	5.45	4.88	0.55	41.67	0.00	0.50		
		Összesen:	1 836.66	439.40	24.53	16.58	2.73	47.17	0.04	2.12		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Olasz zöldségleves (diab.-gluténment.)	144.26	34.51	1.06	1.24	0.15	4.69	0.34	0.68		
		Vagdalt szelet (gluténmentes)	971.64	232.45	11.19	17.47	5.48	5.86	0.14	0.91		
		Burgonyafőzelék (diab.- gluténment)	1 048.78	250.90	4.77	8.14	2.94	38.19	1.06	1.03		
		Összesen:	2 164.68	517.86	17.02	26.85	8.57	48.74	1.54	2.62		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök (00622) Felső diab.-gluténmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (gluténmentes)	274.75	65.73	1.64	2.18	0.27	9.47	0.03	0.90		
		Bolognai spagetti (gluténmentes)	2 130.61	509.71	20.74	28.61	10.63	41.21	2.36	1.34		
		Összesen:	2 405.36	575.44	22.38	30.79	10.90	50.68	2.39	2.24		



# ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 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	
		Tejberizs kakaós szóráttal (diab-gluténmentes)	1 002.63	239.86	10.10	5.02	2.62	37.96	30.02	0.51	
		Összesen:	1 765.92	422.47	24.72	12.27	4.46	52.26	30.25	1.32	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!