






Heti étlap 2020.03.23. - 2020.03.27.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|-------------|--|---|---|--|---|----------|---|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| (00545) Gimnázium Komló | Ebéd | Csontleves, Főtt tojás, Spenót, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér | Tojásleves, Vadas tokány, Spagetti, Narancs | Burgonyaleves, Fokhagymás csirkecomb, Sárgarépás rizs, Csemege uborka | Zöldséges rizsleves, Sertéspörkölt, Babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér | Csirkeraguleves, Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukor, Alma | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 843,92 Kcal / 3 527,59 KJ | Energia: 799,05 Kcal / 3 340,03 KJ | Energia: 775,67 Kcal / 3 242,30 KJ | Energia: 880,58 Kcal / 3 680,82 KJ | Energia: 805,16 Kcal / 3 365,57 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 36,28 g | 24,40 g | 5,20 g | 42,78 g | 32,69 g | 7,93 g | 36,70 g | 22,44 g | 4,68 g | 49,97 g | 30,21 g | 7,28 g | 30,34 g | 13,64 g | 2,01 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 109,03 g | 1,41 g | 3,53 g | 81,72 g | 2,31 g | 3,08 g | 104,97 g | 3,45 g | 4,35 g | 99,29 g | 0,29 g | 3,41 g | 123,71 g | 47,96 g | 2,04 g |
|  | |  | |  | |  | |  | | | | | | | | |

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!