






Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00545) Gimnázium Komló	Ebéd	Köménymagleves, Sült csirkecomb, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges rizsleves, Lecsós ragu, Tészta köret, Szőlő	Zöldséges reszeltészta leves, Petrezselymes burgonya, Mustáros kakukkfűves sertéskaraj, Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Csirkekockák négysajtos mártásban, Mexikói rizs	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal, Mákos nudli, Alma
		Energia: 859,16 Kcal / 3 591,29 KJ	Energia: 821,52 Kcal / 3 433,95 KJ	Energia: 774,18 Kcal / 3 236,07 KJ	Energia: 924,09 Kcal / 3 862,70 KJ	Energia: 1 130,82 Kcal / 4 726,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 54,72 g 26,14 g 6,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,71 g 24,98 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,10 g 20,91 g 4,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,24 g 34,07 g 7,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,50 g 36,84 g 8,42 g
		Szénhidrát Cukor Só 97,39 g 0,83 g 3,41 g	Szénhidrát Cukor Só 106,45 g 0,11 g 2,74 g	Szénhidrát Cukor Só 103,39 g 2,68 g 4,87 g	Szénhidrát Cukor Só 105,66 g 1,50 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 160,03 g 30,30 g 3,05 g
						

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!