






Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00545) Gimnázium Komló	Ebéd	Csontleves, Főtt tojás, Spenót, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva	Meggyleves, Dubarry sertésborda, Sárgaréppás rizs, Uborka saláta	Karalábéleves, Szezámós rántott hal, Karottás burgonyapüré, Vitamin saláta	Lebbencsleves, Rakott brokkoli, Teljes kiőrlésű kenyér, Szőlő	Legényfogó leves, Lekváros bukta										
		Energia: 892,08 Kcal / 3 728,89 KJ	Energia: 1 128,07 Kcal / 4 715,33 KJ	Energia: 1 130,91 Kcal / 4 727,20 KJ	Energia: 931,79 Kcal / 3 894,88 KJ	Energia: 1 048,77 Kcal / 4 383,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,84 g	24,54 g	5,20 g	50,82 g	42,08 g	13,19 g	41,43 g	58,88 g	9,98 g	37,04 g	42,93 g	12,94 g	40,75 g	34,98 g	5,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,51 g	1,41 g	3,54 g	133,96 g	23,20 g	4,36 g	88,27 g	11,45 g	3,28 g	95,57 g	0,98 g	3,45 g	140,95 g	15,00 g	1,71 g		
																

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!