






Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00545) Gimnázium Komló	Ebéd	Zöldséges reszeltészta leves , Csirkemell pörkölt, Felesborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Mustáros sertésragu, Párolt rizs, Szőlő	Tarhonyaleves, Petőfi marhaapró, Burgonyakrokkett, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges karfiolleves, Bolognai spagetti, Körte	Tejszínes-kapros raguleves, Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukor										
		Energia: 770,39 Kcal / 3 220,23 KJ	Energia: 937,20 Kcal / 3 917,50 KJ	Energia: 1 015,37 Kcal / 4 244,25 KJ	Energia: 1 087,39 Kcal / 4 545,29 KJ	Energia: 958,75 Kcal / 4 007,58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		53,70 g	17,57 g	2,44 g	39,82 g	33,92 g	7,77 g	36,30 g	48,77 g	11,45 g	46,21 g	50,32 g	16,66 g	32,67 g	19,44 g	6,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,59 g	0,34 g	3,68 g	116,27 g	1,64 g	3,29 g	104,51 g	1,24 g	2,72 g	110,35 g	7,96 g	2,98 g	137,14 g	57,91 g	2,32 g		
																

.....
Üzletvezet

.....
Konyhaf nő

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!