






Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00545) Gimnázium Komló	Ebéd	Tojásleves, Fokhagymás sertésszelet , Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Ószibarack	Kertészleves, Csíkos tokány, Tészta köret , Szőlő	Gyümölcsleves, Csirkés zöldséges bulgur fűstölt sajttal, Vitamin saláta	Karalábéleves, Magvas rántott hal, Burgonyapüré, Céklasaláta	Nyírségi gombóclevés, Szilvás-zabpelyhes kocka, Alma
		Energia: 776,60 Kcal / 3 246,19 KJ	Energia: 957,83 Kcal / 4 003,73 KJ	Energia: 813,54 Kcal / 3 400,60 KJ	Energia: 985,30 Kcal / 4 118,55 KJ	Energia: 976,14 Kcal / 4 080,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,74 g 32,75 g 8,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,70 g 37,99 g 9,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47,29 g 16,31 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,06 g 55,94 g 9,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,44 g 35,15 g 7,36 g
		Szénhidrát Cukor Só 75,37 g 0,18 g 3,25 g	Szénhidrát Cukor Só 107,95 g 0,74 g 2,90 g	Szénhidrát Cukor Só 133,30 g 27,54 g 4,39 g	Szénhidrát Cukor Só 77,26 g 12,26 g 2,42 g	Szénhidrát Cukor Só 126,93 g 20,45 g 3,30 g
						

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!