



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																																									
(00545) Gimnázium Komló	Ebéd	Tojásleves, Párolt sertésszelet, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Körte	Meggyleves, Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell, Párolt rizs, Ecetes almapirika	Daragaluskaleves, Szezámós rántott hal, Burgonyapüré, Céklasaláta	Zellerkrémleves, Milánói makaróni, Alma	Májgaluska leves, Almás pite	Burgonyaleves, Pulyka-rizottó																																																																																																									
		Energia: 809,29 Kcal / 3 382,83 KJ	Energia: 993,39 Kcal / 4 152,37 KJ	Energia: 1 062,05 Kcal / 4 439,37 KJ	Energia: 1 059,36 Kcal / 4 428,12 KJ	Energia: 1 038,47 Kcal / 4 340,80 KJ	Energia: 949,74 Kcal / 3 969,91 KJ																																																																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr> <td>49,04 g</td><td>28,68 g</td><td>6,03 g</td><td>50,72 g</td><td>28,34 g</td><td>6,77 g</td><td>38,83 g</td><td>56,87 g</td><td>8,27 g</td><td>44,51 g</td><td>49,53 g</td><td>16,22 g</td><td>30,51 g</td><td>46,68 g</td><td>12,43 g</td><td>45,81 g</td><td>36,28 g</td><td>13,45 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	49,04 g	28,68 g	6,03 g	50,72 g	28,34 g	6,77 g	38,83 g	56,87 g	8,27 g	44,51 g	49,53 g	16,22 g	30,51 g	46,68 g	12,43 g	45,81 g	36,28 g	13,45 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr> <td>85,48 g</td><td>2,35 g</td><td>3,26 g</td><td>132,73 g</td><td>19,24 g</td><td>4,05 g</td><td>78,76 g</td><td>11,19 g</td><td>2,78 g</td><td>106,58 g</td><td>8,55 g</td><td>3,36 g</td><td>108,75 g</td><td>16,22 g</td><td>2,75 g</td><td>108,36 g</td><td>1,06 g</td><td>3,93 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr> <td>85,48 g</td><td>2,35 g</td><td>3,26 g</td><td>132,73 g</td><td>19,24 g</td><td>4,05 g</td><td>78,76 g</td><td>11,19 g</td><td>2,78 g</td><td>106,58 g</td><td>8,55 g</td><td>3,36 g</td><td>108,75 g</td><td>16,22 g</td><td>2,75 g</td><td>108,36 g</td><td>1,06 g</td><td>3,93 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																													
		49,04 g	28,68 g	6,03 g	50,72 g	28,34 g	6,77 g	38,83 g	56,87 g	8,27 g	44,51 g	49,53 g	16,22 g	30,51 g	46,68 g	12,43 g	45,81 g	36,28 g	13,45 g																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>85,48 g</td><td>2,35 g</td><td>3,26 g</td><td>132,73 g</td><td>19,24 g</td><td>4,05 g</td><td>78,76 g</td><td>11,19 g</td><td>2,78 g</td><td>106,58 g</td><td>8,55 g</td><td>3,36 g</td><td>108,75 g</td><td>16,22 g</td><td>2,75 g</td><td>108,36 g</td><td>1,06 g</td><td>3,93 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>85,48 g</td><td>2,35 g</td><td>3,26 g</td><td>132,73 g</td><td>19,24 g</td><td>4,05 g</td><td>78,76 g</td><td>11,19 g</td><td>2,78 g</td><td>106,58 g</td><td>8,55 g</td><td>3,36 g</td><td>108,75 g</td><td>16,22 g</td><td>2,75 g</td><td>108,36 g</td><td>1,06 g</td><td>3,93 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>85,48 g</td><td>2,35 g</td><td>3,26 g</td><td>132,73 g</td><td>19,24 g</td><td>4,05 g</td><td>78,76 g</td><td>11,19 g</td><td>2,78 g</td><td>106,58 g</td><td>8,55 g</td><td>3,36 g</td><td>108,75 g</td><td>16,22 g</td><td>2,75 g</td><td>108,36 g</td><td>1,06 g</td><td>3,93 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
85,48 g	2,35 g	3,26 g	132,73 g	19,24 g	4,05 g	78,76 g	11,19 g	2,78 g	106,58 g	8,55 g	3,36 g	108,75 g	16,22 g	2,75 g	108,36 g	1,06 g	3,93 g																																																																																															

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!