



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 01. 04. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52		
		Csíki sertéskaraj	1 354,47	324,04	26,90	4,26	11,65	0,92	1,13		
		Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 851,79	921,48	41,02	7,60	109,44	4,10	4,84		
2021. 01. 05. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Burgonyaleves	696,77	166,69	4,67	0,42	28,61	1,06	1,08		
		Marhapörkölt	1 232,94	294,96	22,65	1,43	5,17	0,00	1,15		
		Tökfőzelék	1 259,49	301,31	7,36	3,78	34,34	0,00	1,08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
		Összesen:	3 994,82	955,69	41,04	5,99	103,84	1,24	3,68		
2021. 01. 06. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	0,95	17,06	1,06	0,88		
		Halpaprikás	954,27	228,29	17,11	3,70	7,14	0,00	0,66		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 247,35	776,88	34,61	5,70	98,08	1,06	2,38		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 01. 07. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	0,57	42,06	19,98	0,50		
		Majorannás csirkecomb	627,27	150,06	20,94	1,32	1,00	0,18	0,95			
		Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	0,83	37,95	3,30	0,00			
		Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75			
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20			
		Összesen:	2 687,02	641,91	34,34	2,72	100,51	31,28	2,40			
2021. 01. 08. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Becsínált leves	1 127,42	269,72	18,04	4,41	16,24	0,64	1,37		
		Almás-diós kevert	2 632,17	629,70	13,84	6,50	64,94	22,98	1,00			
		Összesen:	3 759,59	899,42	31,88	10,91	81,18	23,62	2,37			