



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 01. 11. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	0,19	14,19	0,11	0,91		
		Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	4,21	6,95	0,00	1,15		
		Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	0,95	61,64	33,48	1,11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 650,29	873,27	41,83	5,71	111,70	33,77	3,53		
2021. 01. 12. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Zellerleves	635,85	152,12	4,54	2,19	18,47	1,06	1,55		
		Pozsonyi sertéscomb	1 256,68	300,64	23,08	5,10	14,59	0,49	1,16		
		Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	0,85	70,72	0,00	0,79		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,00	7,84	0,00	0,00		
		Összesen:	3 868,38	925,45	40,14	8,14	111,62	1,55	3,50		
2021. 01. 13. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	1,57	11,29	0,20	1,18		
		Vagdalt	1 767,38	422,82	16,93	7,93	12,19	0,05	1,11		
		Babfőzelék	1 572,21	376,13	18,20	2,71	51,26	0,00	1,20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	4 452,54	1 065,20	42,90	12,57	103,66	0,43	3,85		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 01. 14. csütörtök		(00545) Gimnázium Komló									
E	Sütőtökrémleves	813,02	194,50	4,63	0,96	30,00	2,56	0,87			
	Pirított csirkemáj	856,93	205,01	20,94	2,09	8,87	0,00	1,16			
	Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	0,17	50,25	0,00	0,82			
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00			
	Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
Összesen:		3 106,37	743,15	34,75	3,22	108,62	4,48	4,06			
2021. 01. 15. péntek		(00545) Gimnázium Komló									
E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	0,82	16,56	0,14	1,20			
	Császármorzsa	2 629,80	629,14	13,52	0,00	92,82	0,00	0,03			
	Meggy dzsem	252,75	60,47	0,11	0,00	14,75	13,46	0,00			
	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00			
	Összesen:		3 982,98	952,87	33,65	0,82	139,12	28,59	1,23		