



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 01. 18. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Csontleves	370,52	88,64	3,70	0,03	13,68	0,81	1,69		
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	3,46	0,48	0,00	1,24		
		Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 283,68	546,34	9,96	3,82	88,06	17,99	1,29		
		Összesen:	3 453,04	826,09	38,86	7,31	102,22	18,80	4,22		
2021. 01. 19. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Fokhagymakrém leves	677,69	162,13	5,07	2,39	18,40	1,06	1,25		
		Sertésborda parasztosan	2 480,61	593,45	31,33	6,17	58,94	0,34	1,37		
		Amerikai káposztasaláta	608,38	145,55	2,12	1,57	13,01	4,08	1,22		
		Összesen:	3 766,68	901,13	38,52	10,13	90,35	5,48	3,84		
2021. 01. 20. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	0,35	15,98	1,06	0,90		
		Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	3,52	3,52	0,34	1,00		
		Finomfőzelék	940,09	224,90	9,02	1,20	28,64	2,63	0,97		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
Összesen:	3 112,18	744,54	39,56	5,43	82,66	4,21	3,24				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 01. 21. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	0,63	33,61	20,23	0,90		
			Csirkés carbonara	1 222,88	292,55	23,70	6,45	7,75	0,00	1,20		
			Spagetti	1 885,84	451,16	15,00	1,46	72,90	0,00	1,00		
			Összesen:	3 921,07	938,05	42,12	8,54	114,26	20,23	3,10		
2021. 01. 22. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Tárkonyos halgombócleves	1 082,84	259,05	15,53	3,31	20,24	0,17	1,23		
			Mákos nudli	3 628,46	868,05	22,40	3,64	142,14	29,97	1,49		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 827,63	1 154,93	38,25	6,95	167,98	30,14	2,73		