



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 01. 25. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92	     	
		Chilis bab	2 086,41	499,14	32,40	4,43	42,52	7,12	1,93		
		Összesen:	3 408,74	815,49	41,31	5,76	89,00	7,39	3,21		
2021. 01. 26. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Tojásleves	351,85	84,17	2,98	0,81	6,44	0,00	1,03	 	
		Leccsós ragu	1 011,35	241,95	24,28	3,60	7,06	0,00	1,04		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,00	7,84	0,00	0,00		
Összesen:	3 088,55	738,89	38,88	5,46	89,62	0,00	2,90				
2021. 01. 27. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Olasz zöldségleves	368,11	87,91	2,89	0,33	13,44	1,47	1,10	      	
		Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	3,00	0,70	0,40	0,36		
		Spenót, Főtt burgonya	1 803,92	431,56	15,70	1,81	65,73	0,02	1,12	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
Összesen:	3 876,18	927,17	36,51	5,50	128,15	2,07	2,98				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 01. 28. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	2,24	20,30	1,16	0,70		
		Borzas csirkemell	1 556,81	372,44	33,44	1,82	31,07	0,00	1,46			
		Gombás rizs	1 708,37	408,70	10,32	1,03	71,68	0,20	0,80			
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00			
		Összesen:	3 995,81	955,73	49,46	5,09	125,45	3,26	3,96			
2021. 01. 29. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Felesborsógulyás	1 443,46	345,19	23,58	2,58	36,70	0,38	1,17		
		Almá-zabpelyhes kocka	2 753,31	658,68	16,06	2,78	103,75	19,98	2,29			
		Összesen:	4 196,77	1 003,87	39,64	5,36	140,45	20,36	3,46			