



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.02.01. - 2021.02.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 01. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	0,32	15,52	0,16	1,31		
		Sertéspörkölt	1 107,54	264,96	23,90	4,02	4,92	0,00	0,94		
		Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	3,05	49,39	0,00	1,20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 510,64	839,86	40,12	7,75	98,75	0,34	3,81		
2021. 02. 02. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	1,51	26,38	0,80	1,37		
		Csirkeköcskák négy sajtos mártásban	1 674,91	400,70	33,36	6,66	14,54	0,54	1,52		
		Mexikói rizs	1 776,59	425,02	9,36	1,01	76,30	0,22	0,80		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 330,81	1 036,08	47,51	9,18	122,82	1,56	3,70		
2021. 02. 03. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	0,38	23,31	0,23	0,90		
		Halfilé bakonyi módra	1 163,69	278,39	20,06	4,82	9,85	0,00	1,36		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83		
		Összesen:	3 357,72	803,09	37,63	6,25	101,44	0,23	3,09		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 02. 04. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 079,64	258,29	23,28	3,80	6,30	0,44	1,38		
			Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	0,70	53,32	0,00	1,02		
			Zellerleves	635,85	152,12	4,54	2,19	18,47	1,06	1,55		
			Összesen:	3 131,03	749,06	35,85	6,69	86,09	9,30	4,70		
2021. 02. 05. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	4,47	110,04	29,97	2,11		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 489,99	1 074,16	37,15	10,26	134,25	30,11	3,51		