



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.02.08. - 2021.02.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 08. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Csontleves	370,52	88,64	3,70	0,03	13,68	0,81	1,69		
		Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 721,07	650,97	22,89	7,62	80,35	23,95	1,78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 758,72	899,21	32,47	8,01	122,95	24,94	3,83		
2021. 02. 09. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52		
		Vajas-citromos csirkemell	1 091,60	261,15	31,02	7,37	2,64	0,49	1,24		
		Kukoricás rizs	1 949,64	466,42	10,20	1,15	84,21	0,22	0,80		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,00	7,84	0,00	0,00		
Összesen:	3 827,39	915,65	47,12	10,74	112,28	1,77	3,56				
2021. 02. 10. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldségleves snidlinges gauskával	384,80	92,06	2,92	0,36	13,91	0,17	1,12		
		Lencsefőzelék	1 799,87	430,59	23,96	2,62	56,32	0,27	0,61		
		Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	4,21	6,95	0,00	1,15		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
Összesen:	4 029,26	963,94	59,09	7,55	106,10	0,62	3,24				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 02. 11. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Csirkepaprikás	1 114,40	266,60	22,71	4,01	7,43	0,00	1,43		
			Penne tészta	1 731,97	414,35	12,50	0,95	73,00	0,00	0,89		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Összesen:	3 793,34	907,50	41,03	5,53	126,28	20,98	3,42		
2021. 02. 12. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	982,04	234,94	15,78	4,78	12,29	0,33	1,55		
			Tejberizs kakaós szórattal	2 848,19	681,08	16,44	3,00	136,86	60,55	0,95		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 946,56	943,85	32,54	7,78	154,75	60,88	2,51		