



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 15. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	1,57	11,29	0,20	1,18		
		Pulykasült	1 066,60	255,17	24,64	4,39	0,65	0,00	1,16		
		Fejtett babfőzelék	1 881,93	450,22	22,30	2,72	65,55	0,00	0,80		
		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:	4 177,81	999,47	55,03	9,04	112,01	0,38	3,51		
2021. 02. 16. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Csontleves	370,52	88,64	3,70	0,03	13,68	0,81	1,69		
		Flekken szelet	1 067,36	255,35	23,53	3,87	5,46	0,20	1,26		
		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	358,20	85,69	2,85	0,00	17,25	0,03	0,30		
		Összesen:	2 877,37	688,36	37,04	4,07	89,04	2,94	5,07		
2021. 02. 17. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Gombaleves	515,05	123,22	5,86	0,41	17,02	1,06	1,07		
		Szezámós rántott hal	2 821,03	674,89	29,00	6,47	15,25	0,00	1,11		
		Rizi-bizi	1 817,66	434,85	10,95	1,01	77,20	0,22	0,52		
		Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75		
		Összesen:	5 312,74	1 271,00	47,11	7,89	117,47	9,08	3,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 02. 18. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	0,95	17,06	1,06	0,88		
			Bolognai spagetti	3 954,78	946,12	41,78	16,29	87,61	6,90	2,18		
			Összesen:	4 562,96	1 091,62	47,90	17,24	104,67	7,96	3,06		
2021. 02. 19. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Palócleves	1 309,62	313,31	18,06	4,25	27,38	1,06	1,62		
			Fánk	2 392,16	572,29	15,97	2,98	89,32	10,39	0,37		
			Sárgabarack lekvár	327,60	78,37	0,12	0,00	18,84	0,00	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
			Összesen:	4 335,70	1 037,25	34,63	7,23	152,33	21,44	2,00		