



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 22. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Tojásleves	351,85	84,17	2,98	0,81	6,44	0,00	1,03		
		Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	3,52	3,52	0,34	1,00		
		Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	1,15	40,78	2,00	0,89		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,00	7,84	0,00	0,00		
		Összesen:	3 385,73	809,98	47,09	5,84	87,50	2,52	3,28		
2021. 02. 23. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	0,63	33,61	20,23	0,90		
		Rozmaringos csirkecomb	627,27	150,06	20,94	1,32	1,00	0,18	0,95		
		Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	1,08	77,96	0,00	2,08		
		Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,10	3,40	0,00	0,60		
		Összesen:	3 304,48	756,67	39,25	3,13	115,97	20,41	4,53		
2021. 02. 24. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92		
		Párolt sertésszelet	976,63	233,64	23,73	3,71	3,74	0,17	0,97		
		Serpenyős burgonya	1 258,35	301,04	7,14	0,59	54,85	0,00	0,64		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 617,31	865,38	40,38	5,63	107,47	2,34	3,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 02. 25. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	2,24	20,30	1,16	0,70		
		Fűszeres csirkemell	851,13	203,62	29,79	1,14	1,36	0,00	1,21			
		Balzsamos dinsztelt hagyma	294,10	70,36	1,66	0,27	10,07	0,01	0,81			
		Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19			
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
Összesen:			3 740,14	894,57	45,05	4,77	115,13	1,39	3,92			
2021. 02. 26. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Babgulyás	1 596,43	381,78	24,00	2,91	37,28	0,38	1,69		
		Sajtos tészta	2 793,57	668,32	27,76	12,21	76,12	0,00	2,09			
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
		Összesen:			4 506,33	1 077,93	52,08	15,12	119,00	0,38	3,79	