



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.04.05. - 2021.04.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 04. 07. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges zellerleves	470,39	112,34	3,61	0,33	18,03	0,90	0,95		
		Savanyú vetreze	1 143,72	273,62	24,29	5,24	9,50	1,56	1,21		
		Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	0,85	70,72	0,00	0,79		
		Összesen:	3 433,18	821,14	39,86	6,42	98,25	2,46	2,95		
2021. 04. 08. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	1,51	26,38	0,80	1,37		
		Grill csirkecomb	680,68	162,84	23,13	1,45	0,91	0,14	0,87		
		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		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
Összesen:	3 732,75	893,00	50,65	4,47	116,35	3,12	3,53				
2021. 04. 09. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E Lencsegulyás	1 477,30	353,28	25,29	2,46	36,64	0,38	1,17		
		Túrógombóc	3 522,91	842,80	27,96	0,63	138,87	25,97	0,85		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	5 116,54	1 223,91	53,57	3,09	181,11	26,35	2,03		