



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.04.12. - 2021.04.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 04. 12. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Tojásleves	351,85	84,17	2,98	0,81	6,44	0,00	1,03		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 079,64	258,29	23,28	3,80	6,30	0,44	1,38		
		Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	0,17	50,25	0,00	0,82		
		Müzli szelet almás	328,55	78,60	0,94	0,60	15,20	7,00	0,01		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		Összesen:	3 020,13	722,52	35,46	5,38	89,69	7,46	3,44		
2021. 04. 13. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	0,95	17,06	1,06	0,88		
		Vajas-citromos csirkemell	1 091,60	261,15	31,02	7,37	2,64	0,49	1,24		
		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:	3 592,70	859,50	46,82	9,33	101,60	1,77	2,93
2021. 04. 14. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	0,32	15,52	0,16	1,31		
		Köményes sertésborda	1 120,59	268,08	25,09	4,07	5,67	0,17	1,23		
		Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	0,95	61,64	33,48	1,11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
				Összesen:	3 667,49	877,38	41,58	5,70	111,75	33,99	4,01



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 04. 15. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges zöldbableves	514,11	122,80	4,45	0,33	19,90	1,16	0,86		
		Borsos tokány	1 206,75	288,70	22,52	5,74	5,16	0,00	0,94			
		Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	0,85	70,72	0,00	0,79			
		Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,00	3,79	1,00	0,60			
		Összesen:	3 632,90	868,92	40,05	6,92	99,57	2,16	3,19			
2021. 04. 16. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Tárkonyos halgombóclevés	1 082,84	259,05	15,53	3,31	20,24	0,17	1,23		
		Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	4,80	130,08	29,97	1,48			
		Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01			
		Összesen:	4 811,32	1 151,03	36,54	8,11	157,12	30,14	2,72			