



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.04.19. - 2021.04.25.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021. 04. 19. hétfő | (00545) Gimnázium Komló | E Burgonyaleves | 696,77 | 166,69 | 4,67 | 0,42 | 28,61 | 1,06 | 1,08 | | |
| | | Sertéspörkölt | 1 107,54 | 264,96 | 23,90 | 4,02 | 4,92 | 0,00 | 0,94 | | |
| | | Tökfőzelék | 1 259,49 | 301,31 | 7,36 | 3,78 | 34,34 | 0,00 | 1,08 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13 | 159,60 | 5,88 | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,36 | | |
| | | Összesen: | 3 730,93 | 892,56 | 41,81 | 8,58 | 96,79 | 1,24 | 3,46 | | |
| 2021. 04. 20. kedd | (00545) Gimnázium Komló | E Párolt rizs | 1 807,95 | 432,52 | 8,18 | 1,12 | 77,80 | 0,22 | 1,19 | | |
| | | Zöldborsóleves | 625,46 | 149,44 | 6,51 | 0,38 | 23,31 | 0,23 | 0,90 | | |
| | | Bazsalikomos csirkemáj | 736,98 | 176,31 | 21,08 | 1,76 | 7,64 | 0,45 | 0,76 | | |
| | | Céklasaláta | 159,00 | 38,04 | 1,30 | 0,00 | 8,00 | 7,80 | 0,75 | | |
| | | Összesen: | 3 329,39 | 796,31 | 37,07 | 3,26 | 116,75 | 8,70 | 3,60 | | |
| 2021. 04. 21. szerda | (00545) Gimnázium Komló | E Csontleves | 370,52 | 88,64 | 3,70 | 0,03 | 13,68 | 0,81 | 1,69 | | |
| | | Csirkepaprikás | 1 114,40 | 266,60 | 22,71 | 4,01 | 7,43 | 0,00 | 1,43 | | |
| | | Bulgur | 1 568,57 | 375,26 | 11,06 | 1,05 | 68,28 | 0,00 | 0,83 | | |
| | | Narancs | 138,49 | 33,13 | 0,48 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 3 191,98 | 763,63 | 37,95 | 5,09 | 96,19 | 0,81 | 3,96 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------------|------------------|----------|--------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| 2021. 04. 22. csütörtök | (00545) Gimnázium Komló | E | Karfiolleves | 629,37 | 150,57 | 5,34 | 2,22 | 17,59 | 1,06 | 1,52 | | |
| | | Brassói aprópecsenye | 2 104,06 | 503,36 | 30,29 | 5,43 | 52,48 | 0,34 | 1,91 | | | |
| | | 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: | 3 460,56 | 827,88 | 42,11 | 8,01 | 101,39 | 3,48 | 4,79 | | | |
| 2021. 04. 23. péntek | (00545) Gimnázium Komló | E | Felesborsógulyás | 1 443,46 | 345,19 | 23,58 | 2,58 | 36,70 | 0,38 | 1,17 | | |
| | | 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: | 4 353,36 | 1 041,34 | 51,66 | 14,79 | 118,42 | 0,38 | 3,27 | | | |