



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.04.26. - 2021.05.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 04. 26. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	2,24	20,30	1,16	0,70		
		Szezámós rántott csirkemell	2 228,68	533,18	39,35	3,65	15,69	0,00	1,55		
		Hagymás burgonyapüré	976,41	232,67	5,70	1,25	39,36	3,30	0,59		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 935,72	940,44	50,75	7,14	77,75	6,36	3,84		
2021. 04. 27. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92		
		Bolognai halragu	1 086,45	259,92	16,93	2,49	13,83	6,90	1,68		
		Spagetti	1 885,84	451,16	15,00	1,46	72,90	0,00	1,00		
		Reszelt trappista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	4 600,28	1 100,56	47,08	12,06	124,29	6,99	4,24		
2021. 04. 28. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldségleves	415,91	99,31	2,87	0,39	15,02	1,16	1,10		
		Pírított baconos sertésborda	1 507,75	360,70	25,03	6,39	7,82	0,51	1,41		
		Fehérbabfőzelék	1 703,80	407,61	20,39	2,73	56,68	0,00	1,20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 04. 28. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	4 410,92	1 055,05	54,49	9,87	114,04	1,85	4,08	
2021. 04. 29. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E Meggyleves	799,21	191,20	4,49	0,57	38,51	17,98	0,60	
		Tavaszi rizseshús	2 522,32	603,43	30,99	4,00	78,83	0,00	2,17	
		Amerikai káposztasaláta	589,93	141,13	1,96	1,57	12,15	4,08	1,20	
		Összesen:	3 911,46	935,76	37,44	6,14	129,49	22,06	3,97	
2021. 04. 30. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E Pulykaraguleves	996,00	238,28	17,48	2,55	16,39	0,17	1,38	
		Túrós bukta	3 243,26	775,90	25,49	4,37	121,20	32,57	0,71	
		Összesen:	4 239,26	1 014,18	42,97	6,92	137,59	32,74	2,09	