



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldségleves	415,91	99,31	2,87	0,39	15,02	1,16	1,10		
		Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	3,00	0,70	0,40	0,36		
		Spenót, Főtt burgonya	1 803,92	431,56	15,70	1,81	65,73	0,02	1,12		
		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:	3 923,98	938,57	36,49	5,56	129,73	1,76	2,98		
2021. 05. 04. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	0,63	33,61	20,23	0,90		
		Zöldséges csirketokány	1 455,04	348,10	24,08	5,54	16,71	0,00	1,00		
		Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	0,85	70,72	0,00	0,79		
		Reszelt trappista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
				Összesen:	4 708,23	1 126,37	50,54	14,16	121,68	20,23	3,29
2021. 05. 05. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	0,35	15,98	1,06	0,90		
		Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	4,21	6,95	0,00	1,15		
		Lencsefőzelék	1 799,87	430,59	23,96	2,62	56,32	0,27	0,61		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
				Összesen:	4 094,06	979,44	58,97	7,54	108,17	1,51	3,02



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 06. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Burgonyaleves	816,80	195,41	5,27	2,21	28,91	1,06	1,22		
			Lecsós csirkemáj	875,50	209,45	21,18	2,09	9,62	0,00	1,18		
			Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
			Összesen:	3 638,74	870,51	35,11	5,42	123,13	1,28	3,60		
2021. 05. 07. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	2,40	16,10	0,14	1,20		
			Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 944,23	704,36	12,57	1,39	118,37	56,47	1,09		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 023,56	962,57	30,63	3,79	140,07	56,61	2,30		