



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563,10	134,71	4,87	0,99	16,43	1,06	0,92		
		Csirkemell cornflakes bundában	1 631,39	390,28	34,60	2,36	19,80	0,00	1,25		
		Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	0,83	37,95	3,30	0,00		
		Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
		Összesen:	3 265,78	780,36	46,60	4,20	87,57	11,35	3,02		
2021. 05. 11. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Gombaleves	515,05	123,22	5,86	0,41	17,02	1,06	1,07		
		Zöldséges rakott karaj	1 329,86	318,15	31,65	7,78	6,52	0,00	1,52		
		Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
		Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00		
		Összesen:	3 983,82	953,07	46,89	9,31	113,54	5,48	3,78		
2021. 05. 12. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges karalábéleves	539,88	128,96	4,11	0,45	19,88	1,16	0,92		
		Halfilé bakonyi módra	1 163,69	278,39	20,06	4,82	9,85	0,00	1,36		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 388,47	810,44	35,55	6,32	103,61	1,16	3,12		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	1,51	26,38	0,80	1,37		
			Rakott karfiol	2 192,02	524,41	23,09	10,75	30,28	0,00	1,41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 622,13	866,54	33,44	12,62	85,58	0,98	3,14		
2021. 05. 14. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Becsinált leves	1 100,71	263,33	18,34	4,27	16,24	0,64	1,40		
			Diós csiga	3 745,58	896,07	20,68	6,79	116,84	33,97	0,69		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 962,62	1 187,23	39,34	11,06	138,68	34,61	2,10		