



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 31. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92		
		Mustáros csirkemell	904,83	216,47	29,13	2,48	7,20	0,36	1,20		
		Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	3 806,75	910,71	41,64	4,57	126,76	0,67	3,37		
2021. 06. 01. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52		
		Tarhonyás hús	2 881,31	689,31	37,91	4,84	75,35	0,00	1,74		
		Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83		
		Összesen:	3 669,29	877,83	44,73	7,06	100,59	6,06	4,09		
2021. 06. 02. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	0,19	14,19	0,11	0,91		
		Pulykasült	1 066,60	255,17	24,64	4,39	0,65	0,00	1,16		
		Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	1,15	40,78	2,00	0,89		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 338,62	798,71	48,64	6,09	84,54	2,29	3,32		
2021. 06. 03. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	0,63	33,61	20,23	0,90		
		Petrezselymes burgonya	1 021,29	244,33	6,36	0,17	50,25	0,00	0,82		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Pirított baconos sertésborda	1 507,75	360,70	25,03	6,39	7,82	0,51	1,41		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85		
			Összesen:	3 604,73	862,37	36,44	7,21	105,07	27,73	3,98		
2021. 06. 04. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Babgulyás	1 596,43	381,78	24,00	2,91	37,28	0,38	1,69		
			Rizsfelfújt	1 768,44	423,07	11,52	1,66	82,37	9,80	0,68		
			Gyümölcs öntet	374,68	89,64	0,90	0,00	20,19	9,99	0,02		
			Összesen:	3 739,55	894,49	36,42	4,57	139,84	20,17	2,39		