



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges zellerleves	470,39	112,34	3,61	0,33	18,03	0,90	0,95		
		Párolt sertésszelet	976,63	233,64	23,73	3,71	3,74	0,17	0,97		
		Serpenyős burgonya	1 258,35	301,04	7,14	0,59	54,85	0,00	0,64		
		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:		3 432,50	820,97	40,96	4,99	107,94	3,15	3,92		
2021. 06. 08. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Meggyleves	799,21	191,20	4,49	0,57	38,51	17,98	0,60		
		Borsos tokány	1 206,75	288,70	22,52	5,74	5,16	0,00	0,94		
		Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	0,85	70,72	0,00	0,79		
		Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,03	11,40	5,00	1,02		
	Összesen:		4 061,65	971,69	40,79	7,19	125,79	22,98	3,35		
2021. 06. 09. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Fokhagymakrém leves	677,69	162,13	5,07	2,39	18,40	1,06	1,25		
		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		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Összesen:		3 760,97	899,76	37,23	8,26	115,89	1,06	3,48		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 10. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Rakott kelkáposzta	2 188,95	523,67	26,71	10,33	30,98	0,00	1,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 264,10	780,88	35,57	11,01	75,42	0,34	3,57		
2021. 06. 11. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Gulyásleves	1 097,71	262,47	16,46	2,34	25,88	0,55	1,40		
			Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	5,10	72,99	14,99	0,54		
			Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 597,75	1 099,79	39,77	9,43	144,71	35,55	2,25		