



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563,10	134,71	4,87	0,99	16,43	1,06	0,92		
		Szezámós rántott csirkemell	2 228,68	533,18	39,35	3,65	15,69	0,00	1,55		
		Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	0,83	37,95	3,30	0,00		
		Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83		
		Összesen:	3 758,34	898,21	51,20	5,47	77,72	9,36	3,30		
2021. 06. 15. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Tojásleves	351,85	84,17	2,98	0,81	6,44	0,00	1,03		
		Vadas tokány	1 355,08	324,18	27,32	5,99	10,16	2,31	1,09		
		Spagetti	1 885,84	451,16	15,00	1,46	72,90	0,00	1,00		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 709,10	887,34	45,62	8,26	95,10	2,31	3,13		
2021. 06. 16. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Csontleves	370,52	88,64	3,70	0,03	13,68	0,81	1,69		
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 756,81	659,52	22,98	7,63	83,05	23,95	1,78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 794,46	907,76	32,56	8,02	125,65	24,94	3,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	0,41	17,02	1,06	1,07		
		Dubarry sertésborda	2 075,59	496,55	37,09	11,60	15,16	0,00	1,87			
		Mexikói rizs	1 776,59	425,02	9,36	1,01	76,30	0,22	0,80			
		Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,02	13,39	6,99	0,85			
		Összesen:	4 630,57	1 107,79	53,94	13,04	121,87	8,27	4,59			
2021. 06. 18. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Felesborsógulyás	1 416,75	338,80	23,88	2,44	36,70	0,38	1,20		
		Szilvatöltelikes 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:	4 477,31	1 070,99	36,77	3,83	160,67	56,85	2,30			