



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Burgonyaleves	696,77	166,69	4,67	0,42	28,61	1,06	1,08		
		Sült csirkecomb	678,49	162,32	22,99	1,45	0,86	0,18	1,26		
		Tökfőzelék	1 259,49	301,31	7,36	3,78	34,34	0,00	1,08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	3 518,02	841,63	41,54	6,01	103,93	1,42	3,80		
2021. 06. 22. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldbableves	715,09	170,88	5,74	2,54	20,83	1,16	0,79		
		Afrikai harcsapörkölt	752,45	180,01	18,18	0,85	4,70	0,00	1,00		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	1,05	68,28	0,00	0,83		
		Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83		
		Összesen:	3 194,72	764,10	36,46	4,44	101,46	6,16	3,45		
2021. 06. 23. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	0,97	17,56	0,09	0,92		
		Húspogácsa szelet	1 339,75	320,51	16,85	7,17	11,29	0,04	1,34		
		Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	3,05	49,39	0,00	1,20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 990,03	954,55	33,12	11,55	107,16	0,31	3,82		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 24. csütörtök		(00545) Gimnázium Komló										
E	Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	0,57	42,06	19,98	0,50				
	Tavaszi rizseshús	2 522,32	603,43	30,99	4,00	78,83	0,00	2,17				
	Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,00	8,00	7,80	0,75				
	Összesen:	3 535,32	845,78	36,99	4,57	128,89	27,78	3,42				
2021. 06. 25. péntek		(00545) Gimnázium Komló										
E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	0,82	16,56	0,14	1,20				
	Darásmetélt	2 845,85	680,82	19,70	2,20	109,60	0,00	1,80				
	Málna dzsem	270,23	64,65	0,13	0,00	15,83	14,50	0,00				
	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
Összesen:	4 332,84	1 036,56	40,17	3,02	162,58	29,63	3,01					