



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Sajtkrémleves	979,07	234,23	12,62	7,22	14,01	0,04	1,32		
		Sertésborda parasztosan	2 480,61	593,45	31,33	6,17	58,94	0,34	1,37		
		Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,03	11,40	5,00	1,02		
		Összesen:	3 696,30	884,29	45,77	13,42	84,35	5,38	3,71		
2021. 06. 29. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	0,38	23,31	0,23	0,90		
		Tejszínes baconos csirkés penne	3 108,61	743,69	46,93	13,47	72,48	0,18	2,07		
		Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
		Összesen:	3 918,94	937,36	54,19	13,89	105,21	0,41	2,97		
2021. 06. 30. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Karfiolleves	629,37	150,57	5,34	2,22	17,59	1,06	1,52		
		Debreceni tokány	1 239,25	296,47	25,41	6,21	5,62	0,26	0,76		
		Párolt rizs	1 807,95	432,52	8,18	1,12	77,80	0,22	1,19		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 736,57	893,91	39,53	9,55	103,41	3,44	4,47		
2021. 07. 01. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	1,57	11,29	0,20	1,18		
		Vagdalt	1 767,38	422,82	16,93	7,93	12,19	0,05	1,11		
		Fehérbabfőzelék	1 703,80	407,61	20,39	2,73	56,68	0,00	1,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 01. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Meggy	188,87	45,18	0,64	0,00	8,80	0,00	0,01		
			Összesen:	4 773,00	1 141,86	45,73	12,59	117,88	0,43	3,86		
2021. 07. 02. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Májgaluska leves	1 053,18	251,96	18,33	1,54	16,02	0,14	1,37		
			Mákos guba	2 889,54	691,27	22,85	5,55	106,37	33,33	1,08		
			Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Összesen:	4 897,54	1 171,65	48,68	9,08	162,63	53,48	2,75		