



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 10. 04. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Csirkemell pörkölt	882,55	211,14	27,97	8,66	1,12	5,03	0,00	1,01		
			Felesborsófőzelék	1 262,52	302,04	16,87	4,96	0,64	47,12	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 220,22	770,39	53,70		2,44	96,59	0,34	3,68		
2021. 10. 05. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	5,75	0,95	17,06	1,06	0,88		
			Mustáros sertésragu	1 231,76	294,68	25,04	18,33	5,70	6,93	0,36	1,22		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 924,72	938,93	39,80		7,77	116,70	2,06	3,29		
2021. 10. 06. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	3,33	0,35	15,98	1,06	0,90		
			Petőfi marhaapró	1 505,02	360,05	21,94	28,43	8,47	3,65	0,00	1,30		
			Burgonyakrokkett	1 623,32	388,35	5,68	15,52	2,50	55,99	0,00	0,13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	4 245,07	1 015,56	36,30		11,68	104,54	1,24	2,69		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 10. 07. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges karfiolleves	474,20	113,44	4,11	3,03	0,37	17,14	1,06	0,79		
		Bolognai spagetti	3 954,78	946,12	41,78	46,97	16,29	87,61	6,90	2,18		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 545,31	1 087,39	46,21		16,66	110,35	7,96	2,98		
2021. 10. 08. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Tejszínes-kapros raguleves	1 063,36	254,39	20,10	10,84	4,70	18,77	1,44	1,23		
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 944,23	704,36	12,57	8,60	1,39	118,37	56,47	1,09		
		Összesen:	4 007,59	958,75	32,67		6,09	137,14	57,91	2,32		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM