



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

	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. 11. 08. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	5,75	0,95	17,06	1,06	0,88		
			Halpaprikás	954,27	228,29	17,11	14,04	3,70	7,14	0,00	0,66		
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 482,04	833,03	35,33	28,49	5,70	111,84	1,06	2,41		
2021. 11. 09. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03		
			Lenmagos húspogácsa	2 135,18	510,81	24,74	37,90	9,18	10,51	0,06	1,20		
			Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	9,58	3,05	49,39	0,00	1,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	4 482,11	1 072,27	40,96	54,04	13,40	95,26	0,24	3,79		
2021. 11. 10. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges zellerleves	470,39	112,34	3,61	2,53	0,33	18,03	0,90	0,95		
			Budapest sertésragu	1 258,27	301,02	27,99	14,88	3,64	13,32	0,00	1,03		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Összesen:	3 543,81	847,61	39,76	27,01	5,09	109,58	1,54	3,17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 11. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldbableves	715,09	170,88	5,74	6,91	2,54	20,83	1,16	0,79		
			Hagymás sertésborda	1 041,88	249,25	22,04	14,73	3,63	6,82	0,00	1,39		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	1,43	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	2 863,72	683,98	35,78	23,37	7,00	79,50	6,38	3,38		
2021. 11. 12. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 751,42	897,47	33,48	31,38	7,39	118,37	24,12	3,55		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM