



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 11. 15. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	8,12	0,97	17,56	0,09	0,92		
			Rakott karfiol	2 192,02	524,41	23,09	34,26	10,75	30,28	0,00	1,41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 514,35	840,76	32,00	43,82	12,08	76,76	0,27	2,69		
2021. 11. 16. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Zöldséges csirkés penne	2 855,92	638,01	50,85	22,69	10,07	70,26	1,06	1,93		
			Összesen:	3 481,38	787,45	57,36	25,78	10,45	93,57	1,29	2,83		
2021. 11. 17. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Csontleves cércsopóval	370,52	88,64	3,70	2,03	0,03	13,68	0,81	1,69		
			Marhapörkölt	1 232,94	294,96	22,65	14,69	1,43	5,17	0,00	1,15		
			Babfőzelék	1 572,21	376,13	18,20	10,72	2,71	51,26	0,00	1,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 999,58	956,84	50,99	29,12	4,53	106,87	0,99	4,40		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 18. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	5,25	0,63	33,61	20,23	0,90		
		Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93		
		Zöldséges kuskusz	1 954,25	433,65	13,31	10,78	1,15	64,38	0,03	2,07		
		Céklasaláta	159,00	38,04	1,30	0,10	0,00	8,00	7,80	0,75		
		Összesen:	3 553,53	816,25	38,97	22,94	3,29	107,01	28,24	4,65		
2021. 11. 19. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Palócleves	1 309,62	313,31	18,06	14,25	4,25	27,38	1,06	1,62		
		Kakaós csiga	2 648,82	633,69	16,10	12,20	1,81	113,85	33,99	0,59		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 074,77	974,83	34,48	26,77	6,06	146,83	35,05	2,22		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM