



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

	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. 22. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	1,18		
			Rakott kelkáposzta	2 188,95	523,67	26,71	32,26	10,33	30,98	0,00	1,90		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Összesen:	3 497,88	836,81	35,18	39,45	12,26	80,99	0,38	3,44		
2021. 11. 23. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Gombaleves	515,05	123,22	5,86	3,38	0,41	17,02	1,06	1,07		
			Párizsi csirkemell	1 439,23	344,31	32,69	12,41	1,81	25,07	0,00	1,45		
			Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	1,43	0,83	37,95	3,30	0,00		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
			Összesen:	3 084,19	736,93	47,05	17,62	3,15	94,94	4,38	3,32		
2021. 11. 24. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Joghurtos fejtett bableves	872,72	208,65	8,66	5,69	0,93	29,99	0,38	1,14		
			Kapros túrós harcsa rakott	3 203,21	766,32	47,62	23,16	7,45	90,07	4,05	1,48		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	4 426,95	1 058,95	57,32	28,93	8,38	139,42	4,43	2,66		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 11. 25. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Burgonyaleves	816,80	195,41	5,27	6,26	2,21	28,91	1,06	1,22	     	
		Lecsós csirkemáj	875,50	209,45	21,18	9,45	2,09	9,62	0,00	1,18		
		Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
		Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	     	
		Összesen:	3 692,25	883,32	40,36	29,97	9,94	118,60	12,52	3,56		
2021. 11. 26. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20	    	
		Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54	     	
		Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	4,03	1,99	40,24	20,01	0,30		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 463,04	1 067,70	41,05	39,76	9,49	134,93	35,14	2,05		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM