



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	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. 29. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldségleves	415,91	99,31	2,87	2,85	0,39	15,02	1,16	1,10		
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 756,81	659,52	22,98	25,78	7,63	83,05	23,95	1,78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 839,85	918,43	31,73	30,07	8,38	126,99	25,29	3,24		
2021. 11. 30. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Gyümölcsleves	854,00	204,31	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
		Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79		
		Debreceni tokány	1 239,25	296,47	25,41	19,02	6,21	5,62	0,26	0,76		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 972,32	950,31	42,67	30,78	7,63	120,80	22,14	3,05		
2021. 12. 01. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
		Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15		
		Zöldbabfőzelék	1 175,12	281,13	9,40	13,09	3,56	30,80	0,00	0,84		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Összesen:	3 427,73	820,03	44,59	33,39	8,45	82,19	0,34	3,66		





ISKOLA ÉTTEREM

2021. 12. 02. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges karalábéleves	539,88	128,96	4,11	3,43	0,45	19,88	1,16	0,92		
		Sztroganoff csirkemell	1 187,39	284,07	27,78	15,86	5,38	7,08	0,56	1,51		
		Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 658,75	875,11	40,37	29,21	6,95	110,79	2,36	3,63		
2021. 12. 03. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Felesborsógulyás	1 416,75	338,80	23,88	10,44	2,44	36,70	0,38	1,20		
		Túrógombóc	3 522,91	842,80	27,96	8,84	0,63	138,87	25,97	0,85		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	5 055,99	1 209,43	52,16	19,60	3,07	181,17	26,35	2,06		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM