



Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 10. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges rizsleves	333,95	79,89	1,99	1,58	0,19	14,19	0,11	0,91		
			Sertéssült	1 177,46	281,69	26,33	16,35	4,21	6,95	0,00	1,15		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 650,29	873,27	41,83	27,74	5,71	111,70	33,77	3,53		
2022. 01. 11. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Zellerleves	635,85	152,12	4,54	6,34	2,19	18,47	1,06	1,55		
			Pozsonyi sertéscomb	1 256,68	300,64	23,08	16,47	5,10	14,59	0,49	1,16		
			Tészta köret	1 819,07	435,18	11,96	10,35	0,85	70,72	0,00	0,79		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 868,38	925,45	40,14	33,40	8,14	111,62	1,55	3,50		
2022. 01. 12. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	1,18		
			Vagdalt	1 641,08	392,60	16,93	26,82	7,55	12,19	0,05	1,11		
			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		
			Összesen:	4 326,24	1 034,98	42,90	44,43	12,19	103,66	0,43	3,85		





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 13. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Almás sütőtökrémleves	905,18	216,55	4,69	6,08	0,96	36,30	7,73	0,87		
		Szerb rizses pulyka	2 606,27	623,51	29,22	19,82	3,20	81,42	0,00	1,23		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 687,78	882,24	34,83	26,32	4,16	125,72	9,63	3,11		
2022. 01. 14. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
		Császármorzsa	2 434,02	582,30	12,48	18,99	0,24	85,71	0,00	0,00		
		Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Összesen:	3 652,73	873,85	32,59	25,10	1,06	124,06	20,90	1,20		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM