



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.17. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E Csontleves cércsonttal	370,52	88,64	3,70	2,03	0,03	13,68	0,81	1,69		
		Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 283,68	546,34	9,96	16,33	3,82	88,06	17,99	1,29		
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	1,24		
		Összesen:	3 453,04	826,09	38,86	28,08	7,31	102,22	18,80	4,22		
2022.01.18. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E Fokhagymakrém leves	677,69	162,13	5,07	7,46	2,39	18,40	1,06	1,25		
		Sertésborda parasztosan	2 329,31	557,25	29,18	22,06	5,54	58,90	0,34	1,33		
		Amerikai káposztasaláta	589,93	141,13	1,96	9,31	1,57	12,15	4,08	1,20		
		Összesen:	3 596,93	860,51	36,21	38,83	9,50	89,45	5,48	3,78		
2022.01.19. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	3,33	0,35	15,98	1,06	0,90		
		Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
		Finomfőzelék	940,09	224,90	9,02	8,04	1,20	28,64	2,63	0,97		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	3 434,62	821,68	40,54	26,63	5,43	101,26	4,21	3,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 20. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges zöldbableves	514,11	122,80	4,45	2,57	0,33	19,90	1,16	0,86		
		Csirkés carbonara	1 222,88	292,55	23,70	18,36	6,45	7,75	0,00	1,20		
		Spagetti	1 885,84	451,16	15,00	10,83	1,46	72,90	0,00	1,00		
		Összesen:	3 622,83	866,51	43,15	31,76	8,24	100,55	1,16	3,06		
2022. 01. 21. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Tárkonyos halgombócleves	1 082,84	259,05	15,53	12,43	3,31	20,24	0,17	1,23		
		Mákos nudli	3 628,46	868,05	22,40	23,03	3,64	142,14	29,97	1,49		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 856,71	1 161,89	38,33	35,86	6,95	169,38	30,14	2,73		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM