



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	8,12	0,97	17,56	0,09	0,92		
			Chilis bab	2 649,03	633,74	42,87	21,21	4,44	67,05	0,07	1,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 971,36	950,09	51,78	30,77	5,77	113,53	0,34	2,32		
2022. 01. 25. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03		
			Lecsós ragu	944,77	226,02	22,18	12,00	3,31	7,02	0,00	1,02		
			Bulgur	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,83		
			Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 010,60	720,24	36,62	26,14	5,17	88,74	0,00	2,89		
2022. 01. 26. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Olasz zöldségleves	368,11	87,91	2,89	2,35	0,33	13,44	1,47	1,10		
			Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36		
			Spenót, Főtt burgonya	1 803,92	431,56	15,70	11,13	1,81	65,73	0,02	1,12		
			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:	3 681,94	880,70	36,03	24,96	5,50	116,63	2,07	2,94		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 27. csütörtök (00545) Gimnázium Komló	E	Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	6,28	2,24	20,30	1,16	0,70		
		Borzas csirkemell	1 510,70	361,41	30,97	12,37	1,80	31,02	0,00	1,44		
		Gombás rizs	1 714,97	410,28	10,29	8,74	1,03	72,07	0,58	0,80		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 956,30	946,28	46,96	27,49	5,07	125,79	3,64	3,94		
2022. 01. 28. péntek (00545) Gimnázium Komló	E	Felesborsógulyás	1 304,49	311,94	23,58	7,75	1,51	36,46	0,38	1,20		
		Bociszelet	2 713,82	649,24	19,95	24,45	7,53	85,49	29,02	1,24		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 163,72	995,97	43,93	32,60	9,04	128,95	29,40	2,45		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM