



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

	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. 31. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéspörkölt	1 107,54	264,96	23,90	16,47	4,02	4,92	0,00	0,94		
			Burgonyafőzelék	1 327,95	317,69	7,36	9,58	3,05	49,39	0,00	1,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 510,64	839,86	40,12	30,00	7,75	98,75	0,34	3,81		
2022. 02. 01. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Lebbencsleves	762,98	182,53	4,47	6,30	1,51	26,38	0,80	1,37		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 541,48	368,77	33,18	19,80	6,03	14,27	0,54	1,49		
			Mexikói rizs	1 783,79	426,74	9,33	8,79	1,01	76,73	0,64	0,80		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 233,66	1 012,83	47,38	35,29	8,55	124,38	1,98	3,67		
2022. 02. 02. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Kapros túrós harcsa rakott	3 203,21	766,32	47,62	23,16	7,45	90,07	4,05	1,48		
			Összesen:	3 828,67	915,76	54,13	26,25	7,83	113,38	4,28	2,38		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 03. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Zellerleves	635,85	152,12	4,54	6,34	2,19	18,47	1,06	1,55	     	
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046,36	250,32	22,23	15,01	3,65	6,28	0,44	1,37	 	
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	1,02		
			Céklasaláta	190,80	45,65	1,56	0,12	0,00	9,60	9,36	0,90		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 245,88	776,53	35,38	27,90	6,54	93,27	10,86	4,85		
2022. 02. 04. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39	    	
			Vanília sodó	845,26	202,22	6,48	3,50	1,72	35,93	19,01	0,26		
			Mákos guba	2 432,24	581,87	19,36	17,30	5,17	85,43	27,79	0,84	 	
			Összesen:	4 604,86	1 101,64	41,52	40,59	12,68	139,97	46,94	2,49		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM