



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

	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. 02. 21. hétfő	(00545) Gimnázium Komló	E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	5,12	0,81	6,44	0,00	1,03	 	
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,89	 	
			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:	3 385,73	809,98	47,09	28,68	5,84	87,50	2,52	3,28		
2022. 02. 22. kedd	(00545) Gimnázium Komló	E	Paradicsom leves	812,35	194,34	3,42	5,25	0,63	33,61	20,23	0,90	  	
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,18	0,93	  	
			Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
			Összesen:	3 305,14	756,83	39,25	21,10	3,32	115,99	20,41	4,51		
2022. 02. 23. szerda	(00545) Gimnázium Komló	E	Daragaluskaleves	655,20	156,75	3,03	8,12	0,97	17,56	0,09	0,92	    	
			Párolt sertésszelet	976,36	233,58	23,73	13,64	3,71	3,74	0,17	0,97	 	
			Serpenyős burgonya	1 258,35	301,04	7,14	5,30	0,59	54,85	0,00	0,64		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	3 617,04	865,32	40,38	28,60	5,63	107,47	2,34	3,89		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 02. 24. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló	E	Karalábéleves	670,63	160,24	5,10	6,28	2,24	20,30	1,16	0,70		
			Fűszeres csirkemell	851,13	203,62	29,79	8,67	1,14	1,36	0,00	1,21		
			Párolt rizs	1 815,15	434,25	8,16	9,60	1,12	78,23	0,64	1,19		
			Párolt vegyes zöldség	397,11	10,33	5,48	0,99	0,10	15,62	0,80	4,12		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 879,43	843,23	48,93	25,94	4,60	122,51	2,60	7,23		
2022. 02. 25. péntek	(00545) Gimnázium Komló	E	Babgulyás	1 596,43	381,78	24,00	14,88	2,91	37,28	0,38	1,69		
			Sajtos tészta	2 793,57	668,32	27,76	27,74	12,21	76,12	0,00	2,09		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 506,33	1 077,93	52,08	42,94	15,12	119,00	0,38	3,79		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM