



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.10.31. - 2022.11.06.

	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. 11. 02. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves SZI.	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		0,00
			Dinó figurák SZI.	860,66	205,90	7,60	10,75	2,16	18,43	0,58	1,03		0,00
			Zöldborsófőzelék mir.SZI.	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,30		0,00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		0,00
			Összesen:	3 247,65	776,95	32,40	23,67	4,02	104,12	3,89	2,94		0,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves SZI.	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		0,00
			Csirkepörkölt (cs.comb) SZI.	984,71	235,57	23,74	13,25	2,29	4,99	0,22	1,35		0,00
			Galuska SZI.	2 208,67	528,39	16,38	10,43	1,22	91,63	0,00	1,03		16,42
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		0,00
			Összesen:	3 735,27	893,60	44,03	27,28	3,86	116,40	2,35	4,05		16,42



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 03. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves SZI.	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		0,00
			Milánói makaróni(sl.)SZI.	3 575,72	855,44	38,74	41,34	14,35	81,02	9,15	2,39		0,00
			Összesen:	4 115,48	984,38	42,85	44,77	14,80	100,92	10,33	3,46		0,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves SZI.	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		0,00
			Vadas tokány (s.c.) SZI.	1 225,69	293,23	23,06	17,80	5,90	9,75	3,27	1,08		0,00
			Zsemlegombóc SZI.	2 264,59	541,77	16,21	12,41	1,37	90,66	0,00	1,41		32,13
			Összesen:	4 030,04	963,94	43,38	33,64	7,72	120,31	4,45	3,56		32,13



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 04. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 458,68	348,97	25,63	10,64	2,32	37,15	0,18	1,45		0,00
			Tejberizs kakaós szórat Szak.	2 846,48	680,67	16,43	6,68	3,35	136,86	60,56	0,93		0,00
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		0,00
			Összesen:	4 421,49	1 057,47	42,38	17,64	5,67	179,61	60,74	2,39		0,00
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 458,68	348,97	25,63	10,64	2,32	37,15	0,18	1,45		0,00
			Ökörszem sütemény SZI.	2 251,87	538,73	19,88	14,47	5,61	81,79	15,82	0,53		0,00
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		0,00
			Összesen:	3 855,96	922,49	45,91	25,51	7,93	125,94	16,00	1,99		0,00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM