



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	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. 28. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves (friss) SZI	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		0,00
			Par.húsgombóc, Főtt burgonyaSZ	2 756,75	659,51	22,98	25,78	7,63	83,06	23,96	1,86		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
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		0,00
			Összesen:	4 016,75	960,75	32,05	30,31	8,38	136,62	25,32	3,65		0,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves (friss) SZI	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		0,00
			Flekkén szelet SZI.	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		0,00
			Párolt lilaká.,Tört burg.SZI.	1 216,41	291,01	8,04	2,66	0,29	57,23	5,00	1,55		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
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		0,00
			Összesen:	3 543,77	847,60	40,64	22,55	4,91	116,25	6,56	4,60		0,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves SZI.	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	 	0,00
			Debreceni tokány (sc.) SZI.	1 238,31	296,25	25,39	19,01	6,21	5,60	0,35	0,79	  	0,00
			Tészta köret 4 toj.* SZI.	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70	 	0,00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		0,00
			Összesen:	4 009,45	959,20	43,69	28,19	8,01	130,06	23,33	2,99		0,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves SZI.	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	 	0,00
			Töltött csirkecomb SZI. (V.)	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93	    	131,93
			Zöldséges bulgur SZI.	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08		0,00
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	 	0,00
			Összesen:	3 813,37	878,05	43,50	24,10	6,41	132,88	21,82	5,11		131,93



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. 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
			Sztroganoff csirkemell SZI.	1 288,73	308,31	30,48	17,32	6,04	7,13	0,56	0,81		0,00
			Párolt rizs SZI.	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		0,00
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		0,00
			Összesen:	3 585,41	857,57	42,51	28,71	7,39	105,36	2,39	2,18		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
			Rántott camembert nuggets SZI.	1 573,82	376,51	13,00	26,95	12,24	1,83	0,32	1,30		0,00
			Áfonya extradzsem, Mondoletti	293,44	70,20	0,13	0,01	0,00	17,40	16,02	0,00		0,00
			Párolt rizs SZI.	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		0,00
			Összesen:	4 007,16	958,46	24,60	38,11	13,59	109,62	18,17	2,67		0,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25		0,00
			Túrógombóc SZI.	2 932,76	701,62	23,25	8,39	0,68	129,48	21,43	0,69		0,00
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		0,00
			Összesen:	4 473,93	1 070,32	47,48	19,19	3,12	172,28	21,61	1,95		0,00
	(00625) Gimi-szakiskola (B menü)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25		0,00
			Almás-diós rétes SZI.	1 846,84	441,83	9,58	12,99	2,66	70,26	18,52	0,57		0,00
			Összesen:	3 271,68	782,70	33,49	23,47	5,10	107,46	18,70	1,82		0,00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM