



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 05. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
		Párolt sertésszelet	976,36	233,58	23,73	13,64	3,71	3,74	0,17	0,97		
		Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,30		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	3 631,11	868,69	50,03	28,68	6,09	99,26	2,35	2,40		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
		Erdélyi rakott káposzta	2 251,84	538,72	20,46	37,94	13,14	28,26	1,87	3,04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	3 635,65	869,78	30,63	44,82	14,37	83,00	2,05	4,17		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 06. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Meggy leves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60			
			Sajtos csirkemell	1 568,54	375,25	40,94	19,01	10,65	9,96	1,44	2,09			
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30			
			Összesen:	3 967,89	949,26	52,79	28,28	12,12	118,96	20,07	2,99			
	(00625) Gimi-szakiskola	B menü	E	Meggy leves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60		
			Borsos tokány	1 140,68	272,89	22,39	17,92	5,35	5,13	0,18	0,99			
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70			
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00			
			Összesen:	3 857,31	922,80	40,48	27,34	7,15	126,04	21,16	3,29			



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 07. szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
		Szezámos rántott hal	1 794,31	429,26	25,70	23,99	3,77	25,93	0,40	0,98		
		Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		Összesen:	3 440,18	823,01	35,07	33,68	5,57	91,31	9,88	4,85		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
		Brassói aprópecsenye	2 104,06	503,36	30,29	18,46	5,43	52,48	0,34	1,91		
		Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
		Összesen:	2 876,69	688,20	34,74	26,90	6,40	74,84	1,43	3,26		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	631,27	151,02	4,59	5,83	0,94	19,33	0,81	1,12		
		Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 542,22	847,42	43,03	30,82	9,59	97,40	9,11	3,17		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	631,27	151,02	4,59	5,83	0,94	19,33	0,81	1,12		
		Petőfi marhaapró	1 502,20	359,38	21,88	28,38	8,47	3,60	0,27	1,41		
		Lángos	1 262,63	302,06	10,33	5,92	0,61	51,75	0,30	0,12		
		Összesen:	3 396,10	812,46	36,80	40,13	10,02	74,68	1,38	2,65		



# ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09. péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Májgaluska leves	1 035,97	247,84	18,30	7,89	1,57	25,25	0,42	1,31		
		Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20		
		Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Összesen:	4 081,73	976,49	35,91	31,44	7,33	135,47	19,24	2,51		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Májgaluska leves	1 035,97	247,84	18,30	7,89	1,57	25,25	0,42	1,31		
		Túrós pite	2 211,45	529,05	16,60	24,88	12,41	59,64	16,11	0,69		
		Összesen:	3 247,42	776,89	34,90	32,77	13,98	84,89	16,53	2,00		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!