



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	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. 12. 12. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
		Csirkepörkölt	870,44	208,24	20,25	11,43	1,85	4,44	0,22	1,13		
		Fehérbabfőzelék	1 672,47	400,11	20,33	10,20	3,11	56,35	0,96	1,23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Összesen:	3 655,86	874,60	48,35	28,52	6,89	101,00	1,56	3,00			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10			
	Töltött cukkini	1 576,37	376,79	24,29	13,78	3,08	38,53	0,27	0,71			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
	Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	2,80	0,00	12,20	4,20	0,00			
Összesen:	3 020,28	722,22	33,26	23,47	5,01	90,94	4,85	1,35				



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 13. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiolleves	647,46	154,89	5,09	7,62	2,81	16,35	1,23	0,31		
			Zöldséges sertésragu	1 102,64	263,79	21,81	14,94	3,45	10,09	0,00	1,25		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Összesen:	3 350,24	801,49	34,26	30,28	7,16	96,93	1,88	1,86		
	(00625) Gimi-szakiskola (B menü)	E	Karfiolleves	647,46	154,89	5,09	7,62	2,81	16,35	1,23	0,31		
			Rántott harcsa	1 328,52	317,83	21,60	13,43	1,59	26,97	0,45	1,01		
			Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
	Összesen:	3 855,27	922,31	38,16	29,99	5,40	123,11	4,01	2,60				



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 14. szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
		Znaimi sertésborda	1 275,26	305,09	23,03	20,49	6,80	6,81	1,60	1,32		
		Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	Összesen:	3 589,58	858,75	39,79	25,68	7,36	113,27	2,61	4,08			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
		Pincepörkölt	2 110,88	505,00	31,52	16,77	4,74	55,38	0,27	1,96		
		Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	Összesen:	3 231,60	773,12	42,20	20,44	5,23	101,39	1,28	4,90			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 15. csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldbableves	685,29	163,79	5,37	7,18	3,08	18,95	2,28	0,97		
		Tarhonyás hús	2 782,47	665,66	35,75	20,08	4,69	84,53	1,32	0,73		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 527,76	843,80	41,72	27,36	7,77	105,88	5,50	2,70		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	685,29	163,79	5,37	7,18	3,08	18,95	2,28	0,97		
		Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366,74	326,97	35,40	15,33	5,33	12,61	0,06	1,52		
		Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
	Összesen:	3 806,83	910,57	48,83	30,33	9,31	110,25	9,19	3,54			



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 16. péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306,22	312,49	18,07	15,42	5,31	24,73	0,96	1,49		
		Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 846,95	920,32	32,19	41,34	18,51	103,33	18,16	2,46		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306,22	312,49	18,07	15,42	5,31	24,73	0,96	1,49		
		Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
		Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
		Összesen:	4 338,45	1 037,90	38,33	43,01	11,75	123,15	27,96	2,22		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!