



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

	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. 19. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 940,63	703,50	44,71	26,66	12,19	71,29	0,18	2,19		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 651,12	873,47	50,85	31,68	13,03	96,01	0,83	2,87		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
			Sonkás-sajtos gnocchi	2 223,20	531,87	19,56	26,86	10,63	71,77	17,48	2,97		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 931,11	701,23	25,86	32,12	11,47	95,29	18,13	3,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 20. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
			Borzas csirkemell	1 510,70	361,41	30,97	12,37	1,80	31,02	0,00	1,44		
			Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 801,97	909,37	43,59	25,02	3,35	125,77	8,03	4,33		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
			Főtt hús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	1,19		
			Erdei gyümölcs mártás	1 330,36	318,27	4,66	15,75	4,73	39,07	18,96	1,27		
			Piritott dara	1 067,81	255,46	5,64	6,17	0,63	44,04	0,00	0,40		
			Összesen:	3 479,66	832,27	34,17	32,87	8,64	98,55	20,14	4,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 21. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25		
			Halfilé bakonyi módra	1 164,61	278,62	19,94	17,32	5,30	9,47	1,23	1,50		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 658,98	875,36	37,45	27,92	6,59	121,80	2,36	3,58		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25		
			Lasagne	2 239,36	535,73	34,83	20,82	8,10	50,85	6,34	1,88		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	3 092,23	739,77	40,05	24,52	8,52	87,31	7,47	3,13		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!