



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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics sonka	214,02	51,20	6,00	2,40	1,00	1,44	0,84	1,08		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
		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		
		V	Búbos hús	1 361,72	325,77	29,14	18,84	5,41	9,34	0,01	0,79		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Összesen:	7 977,28	1 908,37	111,41	62,03	23,26	220,58	14,77	9,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 19. hétfő	(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		
2022. 12. 20. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 20. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Szeletelt szalámi	394,00	94,26	3,60	8,20	3,00	1,90	0,00	0,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20		
			Összesen:	7 406,99	1 771,81	76,23	49,30	14,89	251,31	30,65	7,55		
	(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	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Teljes kiőrl.kakaós csiga	1 375,22	329,00	5,60	12,80	6,60	48,10	20,10	0,52		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		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		
		V	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	6,00	4,20	42,00	0,00	0,40		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	7 630,17	1 824,23	62,60	51,83	19,70	278,06	23,54	5,38		
	(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

.....
Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!