



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 16. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontelével	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Főtt hús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	1,19		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 285,09	546,67	9,89	16,63	4,73	87,73	18,96	1,29		
			Összesen:	3 321,22	794,55	34,59	26,76	7,65	101,82	19,79	4,28		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Kolozsvári töltött káposzta tejföllel	2 087,44	499,39	21,96	32,97	13,27	28,31	2,03	2,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	3 452,75	826,02	31,62	35,67	13,65	91,65	2,76	4,74		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 17. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Sertésborda parasztosan	2 803,44	670,68	32,74	28,49	6,95	68,91	0,34	0,79		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 638,79	870,53	38,46	36,30	9,74	95,25	8,42	2,96		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Fokhagymamártás	611,87	146,38	3,89	8,98	3,19	12,39	0,96	0,87		
			Szecsúáni csirkemell	917,82	219,57	25,36	8,51	1,10	10,07	3,29	0,63		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Összesen:	3 129,83	748,76	36,61	25,21	5,19	92,95	4,90	1,80		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 18. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06		
			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:	3 346,12	800,51	40,27	26,60	5,43	96,44	4,30	3,71		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		
			Csirkepörkölt	984,71	235,57	23,74	13,25	2,29	4,99	0,22	1,35		
			Galuska	2 208,67	528,39	16,38	10,43	1,22	91,63	0,00	1,03		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Összesen:	3 735,27	893,60	44,03	27,28	3,86	116,40	2,35	4,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 19. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zöldbaleves	513,24	122,59	4,43	2,56	0,33	19,91	1,25	1,04		
			Csirkés carbonara	1 164,22	278,52	22,30	17,06	6,14	7,25	0,00	1,20		
			Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
			Összesen:	3 332,62	797,08	40,23	28,25	7,66	92,77	1,25	3,12		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zöldbaleves	513,24	122,59	4,43	2,56	0,33	19,91	1,25	1,04		
			Brassói aprópecsenye	2 104,06	503,36	30,29	18,46	5,43	52,48	0,34	1,91		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 851,80	682,05	35,80	21,60	5,76	83,19	3,49	3,96		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 20. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tárkonyos halgombóclevés	1 086,59	259,95	15,47	12,73	3,80	19,91	1,13	1,26		
			Mákos nudli	3 628,46	868,05	22,40	23,03	3,64	142,14	29,97	1,49		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 860,46	1 162,79	38,27	36,16	7,44	169,05	31,10	2,76		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos halgombóclevés	1 086,59	259,95	15,47	12,73	3,80	19,91	1,13	1,26		
			Almás pite	3 251,49	777,87	12,03	39,07	18,22	94,82	17,00	0,98		
			Összesen:	4 338,08	1 037,82	27,50	51,80	22,02	114,73	18,13	2,24		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!