



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	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. 30. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,93		
			Burgonyafőzelék	1 368,03	327,28	7,28	10,90	3,81	48,95	1,28	0,46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 548,47	848,91	39,99	31,29	8,51	98,27	1,84	3,24		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Rakott kelkáposzta	2 191,13	524,19	26,57	32,61	10,98	30,49	1,55	2,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 266,28	781,40	35,43	36,56	11,66	74,93	1,89	3,91		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 31. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 505,33	360,13	33,02	19,23	6,95	13,96	0,82	1,51		
			Mexikói rizs	1 783,72	426,73	9,33	8,79	1,01	76,74	0,65	0,89		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 167,71	997,07	47,13	34,63	9,47	122,68	2,33	3,91		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			Búbos hús	1 361,72	325,77	29,14	18,84	5,41	9,34	0,01	0,79		
			Kuszkusz saláta	1 459,04	349,05	9,51	7,27	0,77	49,45	0,03	0,43		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 760,17	899,56	43,43	32,64	7,69	94,77	0,90	2,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 01. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			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		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 782,59	904,74	39,78	27,39	6,55	128,01	1,46	3,27		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Csirkemell mandulás bundában	2 367,03	566,27	34,92	35,84	4,04	25,10	0,36	0,79		
			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:	3 958,70	946,86	47,47	40,46	5,25	95,22	9,98	4,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 02. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerleves	639,48	152,99	4,48	6,64	2,68	18,16	2,04	1,73		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046,36	250,32	22,23	15,01	3,65	6,28	0,44	1,37		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 097,04	740,92	34,14	27,86	7,03	85,96	8,68	4,08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerleves	639,48	152,99	4,48	6,64	2,68	18,16	2,04	1,73		
			Bácskai rizseshús	2 802,89	670,55	29,78	24,28	4,74	82,33	0,36	1,97		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 886,36	929,76	36,42	31,28	7,42	123,64	3,40	4,34		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 02. 03. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 550,74	1 088,69	37,15	42,32	10,26	138,25	30,11	3,50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Húsgombóclevés	1 327,36	317,55	15,68	19,79	5,79	18,61	0,14	1,39		
			Túrós csusza	2 296,03	549,29	22,62	20,68	9,70	67,42	4,30	0,53		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 739,72	894,67	38,62	40,79	15,49	91,63	4,44	1,93		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!