



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 08. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 729,23	413,69	35,40	12,85	2,51	38,33	0,27	0,60		
			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:	3 256,37	779,03	46,30	19,71	4,75	101,59	10,75	4,76		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
			Fokhagymás marhacsíkok	1 575,84	376,99	18,61	26,56	8,30	15,20	0,99	0,71		
			Tojásos rizs	1 494,10	357,44	7,48	8,63	1,14	62,05	0,00	0,43		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 635,93	869,83	29,43	38,93	10,38	99,05	1,54	1,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 09. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vaníliás barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21		
			Flekken szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		
			Vajas kukorica, Rizs	1 945,86	465,52	11,49	9,24	1,49	83,54	0,57	1,08		
			Összesen:	3 758,48	899,16	36,95	25,73	5,96	128,30	18,78	2,55		
	(00625) Gimi-szakiskola)	E	Vaníliás barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21		
			Sült csirkecomb	679,15	162,47	22,99	7,31	1,64	0,88	0,20	0,46		
			Párolt zöldborsó	816,03	195,22	10,50	7,60	3,30	21,04	0,04	0,48		
			Marinált sárgarépapüré	882,36	211,09	4,62	0,76	0,19	45,11	10,00	0,82		
			Összesen:	3 122,80	747,07	40,04	16,80	5,73	106,33	28,25	1,97		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 10. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		
			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		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 522,95	842,62	36,66	27,89	6,62	114,84	2,41	3,40		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		
			Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	3 009,03	719,67	43,92	23,67	7,66	80,34	3,50	4,59		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 11. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			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		
			Összesen:	3 308,51	791,51	40,90	29,49	6,59	87,47	4,03	4,10		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			Parajos lasagne	2 210,75	528,89	23,34	23,15	15,64	56,29	2,16	1,08		
			Összesen:	2 973,08	711,27	27,80	29,44	17,15	82,67	3,02	2,58		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 12. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Becsínált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 267,02	1 020,82	39,75	36,59	9,22	131,56	31,58	3,64		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Becsínált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		
			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		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 282,03	1 024,41	38,94	41,97	11,19	121,34	28,61	2,26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!