



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

	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. 15. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontetéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Zsaimi sertésborda	1 275,26	305,09	23,03	20,49	6,80	6,81	1,60	1,32		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 412,50	816,39	39,47	25,44	7,36	103,67	2,61	4,08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércsontetéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Csirkemell diós bundában	1 993,87	477,00	33,73	26,56	4,10	24,96	0,36	0,81		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	4 119,10	985,43	45,49	36,41	5,03	117,34	8,04	3,66		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 16. 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		
			Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	3 826,33	915,40	44,18	32,46	11,44	109,97	10,18	3,50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Marhapörkölt	1 118,82	267,66	19,75	13,73	1,35	5,04	0,22	1,22		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		
			Összesen:	3 691,09	883,04	39,04	28,62	5,04	111,02	7,10	3,71		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 17. szerda	(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		
			Felesborsófőzelék	1 262,52	302,04	16,87	4,96	0,64	47,12	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 442,96	823,67	49,58	25,35	5,34	96,44	0,56	3,78		
	(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		
			Harcaszelet sült retekkel	780,05	186,61	19,22	10,37	1,95	2,70	0,03	0,78		
			Paszternákpüré	1 196,79	286,31	5,62	1,43	0,28	61,76	0,00	0,35		
			Banán	570,40	136,46	1,69	0,13	0,00	31,46	0,00	0,07		
			Összesen:	2 955,26	706,99	29,51	14,44	2,55	111,44	0,19	2,51		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 18. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Fűszeres csirkemell	851,13	203,62	29,79	8,67	1,14	1,36	0,00	1,21		
			Sárgarépás rizs	1 689,02	404,07	7,74	8,71	1,02	73,09	0,65	1,15		
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
			Összesen:	3 477,03	831,83	43,33	18,89	2,83	119,91	20,63	3,46		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Vadas szelet	1 374,27	328,77	24,12	15,68	4,36	22,26	7,35	0,74		
			Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
			Összesen:	3 883,15	928,98	42,32	25,62	6,12	129,93	27,33	2,12		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 19. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065,68	254,95	21,15	9,77	3,16	20,21	1,13	1,23		
			Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Meggy dzsem	252,75	60,47	0,11	0,01	0,00	14,75	13,46	0,00		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 355,96	1 042,10	39,10	33,65	8,92	143,46	26,83	2,44		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065,68	254,95	21,15	9,77	3,16	20,21	1,13	1,23		
			Sonkás-gombás csiga	2 350,69	562,37	26,56	17,96	6,25	73,39	7,14	2,45		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 561,78	852,11	48,11	28,13	9,41	100,60	8,27	3,69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!