



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

	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. 06. 05. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zellerleves	470,30	112,32	3,61	2,53	0,33	18,04	0,91	1,06		
			Serpenyősburgonya virslivel	2 138,38	511,57	19,06	22,26	8,29	57,43	0,27	3,24		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 335,81	797,84	29,15	26,33	8,98	106,79	3,26	5,84		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	470,30	112,32	3,61	2,53	0,33	18,04	0,91	1,06		
			Rakott brokkoli	2 128,45	509,20	26,05	33,55	11,67	25,19	1,87	1,89		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 265,88	781,12	35,54	37,52	12,36	72,15	2,96	3,49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 06. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Meggy leves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60	 	
			Hétvezér tokány	1 339,34	320,42	23,38	20,53	6,19	9,56	1,05	0,79	 	
			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:	4 030,13	964,15	42,14	29,26	7,66	135,91	24,03	2,46		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Meggy leves	799,21	191,20	4,49	1,55	0,57	38,51	17,98	0,60	 	
			Burgundi vad	1 098,28	262,75	26,02	12,09	1,88	12,12	0,68	0,49		
			Zsemlegombóc	2 264,59	541,77	16,21	12,41	1,37	90,66	0,00	1,41	   	
			Összesen:	4 162,08	995,72	46,72	26,05	3,82	141,29	18,66	2,50		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 07. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Tejszínes-paradicsomos halragu	1 237,85	296,14	18,28	17,09	5,99	16,27	4,68	0,65		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	4 126,98	987,33	37,34	32,65	10,01	133,77	7,66	2,81		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Zengővárkonyi rántott borda	2 066,46	494,37	31,01	32,09	7,97	19,66	0,92	1,41		
			Jázmin rizs	1 280,58	306,36	4,80	5,73	0,63	57,60	0,00	0,29		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Összesen:	4 120,70	985,82	41,95	45,81	11,39	99,19	3,80	3,72		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 08. csütörtök	(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	    	
			Grill csirkecomb	681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85	       	
			Kukoricás barnarizs	1 806,72	430,74	8,86	9,16	1,08	78,05	0,65	1,09	    	
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 050,73	728,35	35,67	19,08	3,03	102,70	7,17	4,00		
	(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	    	
			Kukoricás húsgombóc	726,95	173,91	18,55	7,53	2,61	7,79	0,04	0,49	   	
			Paprikamártás	791,85	189,44	4,46	16,48	2,98	20,38	1,59	0,41	 	
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	1,00		
			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:	3 738,22	894,31	37,67	28,42	6,32	132,81	1,97	3,81		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 06. 09. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gulyásleves	1 105,43	264,46	16,49	10,01	2,34	26,37	0,39	1,47		
			Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 811,75	1 151,14	37,34	38,52	7,14	162,05	30,36	2,96		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gulyásleves	1 105,43	264,46	16,49	10,01	2,34	26,37	0,39	1,47		
			Túrós rizsfelfűjt	1 401,73	335,34	13,91	5,56	2,95	56,59	9,35	0,55		
			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:	3 255,91	778,93	35,57	18,51	6,63	115,39	21,75	2,22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM