



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	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. 09. 04. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves	411,92	98,35	4,52	2,15	0,30	14,83	0,75	1,14		
			Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
			Összesen:	3 206,54	766,92	42,64	26,82	8,95	87,30	9,05	3,18		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	411,92	98,35	4,52	2,15	0,30	14,83	0,75	1,14		
			Rántott trappista sajt	996,18	238,32	9,44	14,76	5,79	17,14	0,21	1,20		
			Tartármártás	406,22	97,15	2,00	9,78	20,69	6,11	5,65	0,70		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Összesen:	3 414,46	816,63	23,32	34,41	27,68	108,57	7,26	3,34		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 05. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Lecsós ragu	941,01	225,12	22,10	11,94	3,31	6,95	0,36	1,17		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
			Összesen:	3 342,60	799,66	37,36	20,81	4,37	119,64	0,41	2,16		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Vadas szelet	1 374,27	328,77	24,12	15,68	4,36	22,26	7,35	0,74		
			Zsemlegombóc	2 264,59	541,77	16,21	12,41	1,37	90,66	0,00	1,41		
			Összesen:	3 994,51	955,62	42,58	29,70	5,92	128,02	7,40	2,30		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06. 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	    	
			Znaimi 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:	3 450,09	825,38	38,75	25,92	7,65	105,50	1,94	3,59		
	(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	    	
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554,22	371,82	30,80	21,36	7,28	13,82	8,07	1,57		
			Zöldséges kuskusz	1 954,25	433,65	13,31	10,78	1,15	64,38	0,03	2,07		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Összesen:	4 046,03	934,07	47,73	35,45	8,75	98,52	8,26	4,96		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 07. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Felesborsóleves	943,03	225,60	11,37	3,31	0,45	37,19	0,90	1,20		
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 106,68	264,76	24,00	14,61	2,30	7,19	0,45	0,68		
			Mexikói rizs	1 783,72	426,73	9,33	8,79	1,01	76,74	0,65	0,89		
			Összesen:	3 833,43	917,09	44,70	26,71	3,76	121,12	2,00	2,77		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Korzikai aprópecsenye	2 661,45	636,71	35,78	29,01	5,65	56,39	0,00	0,79		
			Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		
			Összesen:	3 289,53	786,54	39,16	29,69	5,78	87,16	23,80	1,03		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 08. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20		
			Ízes Derelye	2 877,67	688,44	18,96	9,36	0,68	127,91	15,42	0,29		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 957,00	946,65	37,02	20,04	3,08	149,61	15,56	1,50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20		
			Házi túrós rétes	1 793,44	429,05	22,21	10,85	4,75	59,52	20,78	0,67		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 930,94	701,18	40,43	21,69	7,15	84,02	20,92	1,88		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM