



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

|                        | Diéta                               |   | Étlap tétel                       | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 09. 18.<br>hétfő | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Zöldségleves snidlinges gauskával | 384,80       | 92,06          | 2,92        | 2,63     | 0,36       | 13,91          | 0,17      | 1,12   |            |          |
|                        |                                     |   | Kukoricás húsgombóc               | 1 396,85     | 334,18         | 19,25       | 24,95    | 8,82       | 7,77           | 0,04      | 0,39   |            |          |
|                        |                                     |   | 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   |            |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                         | 3 946,13     | 944,06         | 37,01       | 45,86    | 12,57      | 106,98         | 1,98      | 3,46   |            |          |
|                        | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zöldségleves snidlinges gauskával | 384,80       | 92,06          | 2,92        | 2,63     | 0,36       | 13,91          | 0,17      | 1,12   |            |          |
|                        |                                     |   | Főtt hús                          | 665,70       | 159,26         | 21,00       | 8,10     | 2,89       | 0,40           | 0,00      | 1,19   |            |          |
|                        |                                     |   | Erdei gyümölcs mártás             | 1 330,36     | 318,27         | 4,66        | 15,75    | 4,73       | 39,07          | 18,96     | 1,27   |            |          |
|                        |                                     |   | Piritott dara                     | 1 067,81     | 255,46         | 5,64        | 6,17     | 0,63       | 44,04          | 0,00      | 0,40   |            |          |
|                        |                                     |   | Összesen:                         | 3 448,67     | 825,05         | 34,22       | 32,65    | 8,61       | 97,42          | 19,13     | 3,98   |            |          |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                       |                                     |   |                                 |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 2023. 09. 19.<br>kedd | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Zöldborsóleves                  | 625,46   | 149,44 | 6,51  | 3,09  | 0,38  | 23,31  | 0,23 | 0,90 |  |  |
|                       |                                     |   | Tejszínes baconos csirkés penne | 2 940,63 | 703,50 | 44,71 | 26,66 | 12,19 | 71,29  | 0,18 | 2,19 |  |  |
|                       |                                     |   | Körte                           | 177,08   | 42,36  | 0,32  | 0,24  | 0,00  | 9,60   | 0,00 | 0,00 |  |  |
|                       |                                     |   |                                 |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|                       |                                     |   | Összesen:                       | 3 743,17 | 895,30 | 51,54 | 29,99 | 12,57 | 104,20 | 0,41 | 3,09 |  |  |
|                       | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zöldborsóleves                  | 625,46   | 149,44 | 6,51  | 3,09  | 0,38  | 23,31  | 0,23 | 0,90 |  |  |
|                       |                                     |   | Töltött csirkecomb              | 1 084,98 | 259,20 | 23,89 | 13,67 | 4,76  | 9,07   | 0,84 | 1,93 |  |  |
|                       |                                     |   | Jázmin rizs                     | 1 280,58 | 306,36 | 4,80  | 5,73  | 0,63  | 57,60  | 0,00 | 0,29 |  |  |
|                       |                                     |   | Tejfölös uborka saláta          | 263,22   | 62,97  | 1,90  | 2,53  | 1,56  | 8,12   | 5,64 | 0,16 |  |  |
|                       |                                     |   | Összesen:                       | 3 254,24 | 777,97 | 37,10 | 25,02 | 7,33  | 98,10  | 6,71 | 3,28 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                                     |   |                        |          |        |       |       |       |       |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2023. 09. 20.<br>szerda | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Köménymaglevés         | 445,82   | 106,65 | 1,89  | 5,45  | 1,57  | 11,29 | 0,20 | 0,10 |                                                                                        |  |
|                         |                                     |   | Sertéspörkölt          | 1 105,29 | 264,42 | 23,85 | 16,44 | 4,02  | 4,88  | 0,22 | 0,93 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         |                                     |   | Babfőzelék             | 1 575,96 | 377,02 | 18,14 | 11,02 | 3,20  | 50,93 | 0,96 | 1,23 |     |  |
|                         |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13   | 159,60 | 5,88  | 1,44  | 0,36  | 28,92 | 0,18 | 0,54 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                         |                                     |   | Összesen:              | 3 794,20 | 907,69 | 49,76 | 34,35 | 9,15  | 96,02 | 1,56 | 2,80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Köménymaglevés         | 445,82   | 106,65 | 1,89  | 5,45  | 1,57  | 11,29 | 0,20 | 0,10 |                                                                                        |  |
|                         |                                     |   | Petőfi marhaapró       | 1 502,20 | 359,38 | 21,88 | 28,38 | 8,47  | 3,60  | 0,27 | 1,41 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         |                                     |   | Lángos                 | 1 262,63 | 302,06 | 10,33 | 5,92  | 0,61  | 51,75 | 0,30 | 0,12 |                                                                                                                                                                           |  |
|                         |                                     |   | Körte                  | 177,08   | 42,36  | 0,32  | 0,24  | 0,00  | 9,60  | 0,00 | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         |                                     |   | Összesen:              | 3 387,73 | 810,45 | 34,42 | 39,99 | 10,65 | 76,24 | 0,77 | 1,63 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                            |                                     |   |                         |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|----------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 09. 21.<br>csütörtök | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Mentás számócaleves     | 689,77   | 165,02 | 2,31  | 1,63  | 0,69 | 34,22  | 15,02 | 0,11 |  |  |
|                            |                                     |   | Sertésborda parasztosan | 2 803,44 | 670,68 | 32,74 | 28,49 | 6,95 | 68,91  | 0,34  | 0,79 |  |  |
|                            |                                     |   | Csemege uborka          | 60,00    | 14,35  | 0,60  | 0,10  | 0,00 | 2,40   | 1,90  | 1,00 |  |  |
|                            |                                     |   | Összesen:               | 3 553,21 | 850,05 | 35,65 | 30,22 | 7,64 | 105,53 | 17,26 | 1,90 |  |  |
|                            | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Mentás számócaleves     | 689,77   | 165,02 | 2,31  | 1,63  | 0,69 | 34,22  | 15,02 | 0,11 |  |  |
|                            |                                     |   | Fűszeres csirkecombfilé | 856,24   | 204,84 | 22,47 | 11,94 | 2,00 | 0,10   | 0,00  | 0,67 |  |  |
|                            |                                     |   | Görög saláta            | 686,22   | 164,17 | 4,39  | 11,26 | 2,56 | 11,13  | 0,09  | 1,87 |  |  |
|                            |                                     |   | Krémes kapros öntet     | 371,67   | 88,92  | 4,53  | 4,83  | 3,08 | 6,25   | 0,96  | 0,45 |  |  |
|                            |                                     |   | Pírtott pita            | 1 067,10 | 255,29 | 9,10  | 3,53  | 0,21 | 44,08  | 0,99  | 0,99 |  |  |
|                            |                                     |   | Összesen:               | 3 671,00 | 878,24 | 42,80 | 33,19 | 8,54 | 95,78  | 17,06 | 4,09 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                                     |   |                     |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 09. 22.<br>péntek | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Becsínált leves     | 1 104,39 | 264,21 | 18,28 | 13,98 | 4,75  | 15,92  | 1,61  | 1,52 |  |  |
|                         |                                     |   | Túrós töltött nudli | 2 711,82 | 648,76 | 15,40 | 16,63 | 5,96  | 104,64 | 25,84 | 2,35 |  |  |
|                         |                                     |   | Alma                | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                     |   |                     |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|                         |                                     |   | Összesen:           | 3 932,54 | 940,80 | 34,00 | 30,93 | 10,71 | 126,16 | 27,45 | 3,88 |  |  |
|                         | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Becsínált leves     | 878,64   | 210,20 | 15,13 | 10,59 | 3,85  | 13,27  | 1,34  | 1,27 |  |  |
|                         |                                     |   | 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:           | 4 056,28 | 970,40 | 35,79 | 38,58 | 10,29 | 118,69 | 28,34 | 2,01 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM