



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	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. 10. 02. hétfő	(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		
			Csirkepörkölt	870,44	208,24	20,25	11,43	1,85	4,44	0,22	1,13		
			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:	3 208,11	767,49	45,98	20,34	3,17	96,00	0,56	3,98		
	(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		
			Bazsalikompos csirkemáj	736,98	176,31	21,08	6,69	1,76	7,64	0,45	0,76		
			Burgonyakrokkett	1 623,32	388,35	5,68	15,52	2,50	55,99	0,02	0,13		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Zabrudai (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	3 375,43	807,51	32,46	29,20	7,18	101,94	9,43	2,80		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 03. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
			Mustáros sertésragu	1 235,51	295,58	24,98	18,63	6,18	6,60	1,32	1,25		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 514,47	840,79	38,56	31,53	7,92	99,21	2,62	2,24		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
			Bakonyi sertésborda	1 334,07	319,16	25,71	19,48	6,88	9,87	1,23	1,27		
			Galuska	2 208,67	528,39	16,38	10,43	1,22	91,63	0,00	1,03		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	4 345,78	1 039,66	48,39	34,93	8,94	131,10	1,88	2,98		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 04. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Újházi tyúkleves	667,04	159,44	15,25	1,02	0,22	21,82	1,19	0,75		
			Csirkekockák hentes módra	988,30	236,44	28,99	10,48	2,35	6,24	0,95	1,97		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 248,92	777,12	51,57	17,91	3,27	99,48	2,14	2,96		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Újházi tyúkleves	667,04	159,44	15,25	1,02	0,22	21,82	1,19	0,75		
			Kolozsvári töltött káposzta teljfőllel	2 087,44	499,39	21,96	32,97	13,27	28,31	2,03	2,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 421,61	818,43	43,09	35,43	13,85	79,05	3,40	4,09		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 05. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
			Összesen:	3 268,70	781,99	42,23	27,70	9,02	89,63	9,38	2,98		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Sertés karaj mandulás bundában	2 571,32	615,15	31,22	42,94	6,68	25,00	0,36	0,81		
			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:	4 011,61	959,72	41,37	47,50	7,88	88,97	10,83	4,87		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 06. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kalábriai leves	1 548,40	370,43	19,50	23,76	8,23	18,93	0,24	0,80		
			Szilvatöltelékes gombóc	2 334,30	558,45	11,52	8,52	1,40	103,00	30,71	0,89		
			Fahéjas tejföl	548,04	131,11	2,60	12,00	7,80	3,22	3,20	0,10		
			Összesen:	4 430,74	1 059,99	33,62	44,28	17,43	125,15	34,15	1,79		
		E	Kalábriai leves	1 548,40	370,43	19,50	23,76	8,23	18,93	0,24	0,80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		Áfonyás szelet	1 611,72	385,58	9,73	12,90	5,63	59,44	28,21	0,59		
			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:	3 908,87	935,14	34,40	39,60	15,20	110,80	40,46	1,59		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!