



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

	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. 16. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
			Tejfölös sertésragu	1 225,89	293,27	22,71	19,24	6,07	6,96	1,14	1,51		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
			Összesen:	3 578,86	855,99	33,54	30,11	7,36	110,59	2,97	3,07		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
			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		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
			Összesen:	3 439,45	822,64	36,54	23,68	2,63	109,34	8,39	3,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 17. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Szicíliai húsgolyók	1 445,02	345,70	16,07	24,75	7,46	14,48	8,40	0,36		
			Masni tészta	1 706,94	408,36	12,00	6,67	1,13	75,00	0,00	0,20		
			Összesen:	3 777,42	903,50	34,58	34,51	8,97	112,79	8,63	1,46		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
			Rántott csirkecombfilé	1 463,60	350,14	26,92	14,08	2,45	26,76	0,45	1,50		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Összesen:	3 281,71	784,90	41,41	18,93	3,00	108,11	1,68	3,42		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 18. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontetéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Főtt hús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	1,19		
			Gyümölcs mártás, Pirított dara	2 285,09	546,67	9,89	16,63	4,73	87,73	18,96	1,29		
			Összesen:	3 321,22	794,55	34,59	26,76	7,65	101,82	19,79	4,28		
	(00625) Gimi-szakiskola (B-menü)	E	Csontleves cércsontetéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Ricottás-parajos penne	2 428,96	581,09	21,75	19,22	8,62	77,41	6,04	0,63		
			Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
			Összesen:	3 203,83	766,47	26,17	21,61	8,65	112,82	6,87	2,44		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 19. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Toscan bableves	1 598,75	215,85	16,98	11,51	2,96	53,32	3,48	0,69		
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 171,31	479,94	33,44	9,95	1,75	77,29	0,72	2,88		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
			Összesen:	4 021,72	756,00	51,12	21,63	4,71	143,71	4,20	3,58		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Toscan bableves	1 598,75	215,85	16,98	11,51	2,96	53,32	3,48	0,69		
			Töltött cukkini	2 182,20	522,06	22,72	24,99	7,44	50,97	0,64	3,16		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
			Összesen:	4 032,61	798,12	40,40	36,67	10,40	117,39	4,12	3,86		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 20. 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		
			Mogyorókrémes gombóc	3 040,52	727,40	12,80	26,03	3,07	110,18	31,94	2,36		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 262,28	1 019,69	29,61	36,36	5,41	142,15	32,33	3,84		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Gulyásleves	1 105,43	264,46	16,49	10,01	2,34	26,37	0,39	1,47		
			Szilvás-diós pite	2 629,13	628,98	15,25	24,86	8,69	85,39	14,37	0,53		
			Összesen:	3 734,56	893,44	31,74	34,87	11,03	111,76	14,76	2,00		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!