



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	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. 24. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 080,14	736,88	37,60	24,80	6,22	84,49	10,29	2,02		
			Összesen:	3 759,80	899,48	40,93	32,96	7,19	103,06	10,38	2,77		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Fokhagymás spagetti	1 671,43	399,86	13,72	8,64	1,19	66,33	0,00	0,39		
			Orlando sertésborda	1 496,98	358,13	29,26	23,77	7,97	6,58	0,02	0,69		
			Összesen:	3 848,07	920,59	46,31	40,57	10,13	91,48	0,11	1,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 25. szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15		
			Kelkáposztafőzelék	1 124,67	269,06	9,13	8,28	0,91	38,82	0,00	0,93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 981,28	952,45	34,12	42,36	10,41	103,74	0,65	2,73		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Bazsalikomos paradicsomleves	662,63	158,52	2,79	7,06	0,83	20,88	8,79	0,31		
			Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93		
			Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	3 721,56	889,96	38,25	29,67	6,59	115,54	16,26	3,27		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 26. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Mexikói sertéstokány	1 143,50	273,56	20,44	13,60	3,13	14,87	2,65	0,77		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Burgonyaleves	787,76	188,46	4,90	6,48	2,68	27,13	2,09	0,43		
			Összesen:	3 801,03	909,33	33,18	28,04	6,71	126,97	5,39	1,50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
			Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
			Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	3 390,29	811,07	44,50	23,22	8,73	102,92	14,73	3,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 27. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Becsínált leves	939,51	224,76	17,98	9,89	3,67	15,68	1,61	1,52		
			Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
			Összesen:	4 529,50	1 083,61	38,51	38,08	8,47	145,76	31,58	3,00		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Becsínált leves	939,51	224,76	17,98	9,89	3,67	15,68	1,61	1,52		
			Túrós pogácsa lenmaggal	2 520,49	602,99	21,20	32,68	14,94	56,80	2,23	0,58		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 729,63	892,25	39,66	42,81	18,61	86,96	3,84	2,10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!