



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 22. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
		Tavaszi rizseshús	2 319,01	554,79	26,79	14,38	3,22	78,75	0,00	2,13		
		Amerikai káposztasaláta	569,33	136,20	1,91	8,89	1,60	11,92	4,31	1,20		
		Összesen:	3 562,61	852,10	33,74	29,85	7,55	110,66	6,45	4,21		
		E Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	Flekkén szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26			
		Balzsamos dinsztelt hagyma	310,64	74,32	1,78	2,51	0,27	10,90	0,01	0,81		
		Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
		Összesen:	3 285,20	785,74	37,90	26,43	7,11	96,57	2,36	3,52		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 23. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75			
			Baconos-sajtos hal	1 416,89	338,97	24,33	23,16	9,28	7,14	0,96	1,85			
			Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88			
			Összesen:	3 751,71	897,54	41,16	39,95	11,44	91,32	1,05	3,48			
	(00625) Gimi-szakiskola	B menü	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
				Erdélyi rakott káposzta	2 251,84	538,72	20,46	37,94	13,14	28,26	1,87	3,04		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 598,63	860,92	29,67	47,54	14,47	75,75	2,14	4,33				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
		Miccs alsós	1 573,63	376,47	19,50	33,14	11,03	0,00	0,00	1,80		
		Fehérbabfőzelék	1 672,47	400,11	20,33	10,20	3,11	56,35	0,96	0,25		
		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:	4 445,35	1 063,29	48,90	47,95	14,89	105,91	2,32	3,85			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
		Harcsapaprikás	1 060,65	253,74	18,29	15,01	3,40	10,99	1,50	0,75		
		Kapros-túrós galuska	2 181,26	521,83	21,77	13,52	3,32	77,52	1,15	1,08		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 803,11	909,64	43,33	31,78	7,11	110,55	3,83	3,09			





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 25. csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
		Szezámós rántott csirkemell	1 739,97	416,26	34,93	18,89	2,67	25,89	0,36	0,71		
		Hagymás burgonyapüré	980,01	234,45	5,54	5,16	1,25	40,02	3,19	2,96		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 633,70	869,30	45,77	25,46	4,49	110,37	25,43	5,17		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
		BBQ csirkecomb	880,41	210,62	21,04	10,79	1,95	1,29	0,48	0,79		
		Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08		
		Összesen:	3 515,83	807,23	39,53	20,94	3,60	121,31	20,46	3,37		





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Erdélyi csorbaleves	1 073,55	256,83	19,23	7,82	2,03	26,43	0,81	0,69		
			Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	3 936,72	941,80	34,33	33,52	15,23	123,63	18,01	1,71		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Erdélyi csorbaleves	1 073,55	256,83	19,23	7,82	2,03	26,43	0,81	0,69		
			Darásfészek	2 478,54	592,95	15,98	23,51	7,94	79,48	12,55	0,35		
			Vanília sodó	241,34	57,74	1,91	1,02	0,54	10,17	4,80	0,08		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 938,84	942,31	37,52	32,75	10,51	123,08	18,16	1,13		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM