



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 29. hétfő (00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Karfiollevés	647,46	154,89	5,09	7,62	2,81	16,35	1,23	0,31		
	Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	Összesen:	3 619,16	865,82	43,53	32,53	11,46	98,42	9,53	2,35		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Karfiollevés	647,46	154,89	5,09	7,62	2,81	16,35	1,23	0,31		
	Kolbászos rántott borda	1 639,95	392,33	30,48	21,80	6,26	17,91	0,27	1,66		
	Gombás-rizottó	1 552,95	371,52	10,54	7,81	0,92	64,33	0,01	0,50		
	Összesen:	3 840,36	918,74	46,11	37,23	9,99	98,59	1,51	2,47		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 30.
kedd

(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		
		Dinó figurák	860,66	205,90	7,60	10,75	2,16	18,43	0,58	1,03		
		Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,30		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 247,65	776,95	32,40	23,67	4,02	104,12	3,89	2,94		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	448,92	107,40	2,79	3,32	0,35	15,99	1,13	1,07		
		Teriyaki harcsa	972,99	232,77	18,84	13,70	2,32	6,96	3,28	0,79		
		Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
		Citrusos saláta	371,34	88,84	1,55	6,73	0,91	5,37	0,05	0,52		
		Őszibarack befőtt	271,20	64,88	0,54	0,04	0,01	17,46	15,90	0,00		
		Összesen:	3 297,38	788,85	31,27	25,77	3,83	106,00	20,37	2,95		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 02. csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	787,76	188,46	4,90	6,48	2,68	27,13	2,09	0,43		
		Lecsós csirkemáj	928,63	222,16	23,15	9,76	2,23	10,05	0,45	0,70		
		Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
		Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
		Összesen:	3 455,02	826,56	35,89	24,12	5,81	114,47	3,19	1,44		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	787,76	188,46	4,90	6,48	2,68	27,13	2,09	0,43		
		Provancei csirke	1 093,85	261,69	20,71	10,79	1,79	18,29	6,40	0,74		
		Hajdina	1 520,20	363,68	8,79	7,13	0,95	64,17	0,00	0,58		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	3 752,83	897,81	35,44	24,48	5,42	128,95	8,49	1,79		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 03. péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673,54	639,60	12,01	8,65	1,44	122,19	46,73	0,93		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 638,55	870,46	32,35	15,08	2,26	144,35	46,87	2,14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
			Túrós csusza	2 296,03	549,29	22,62	20,68	9,70	67,42	4,30	0,53		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 290,12	787,11	43,04	27,19	10,52	90,98	4,44	1,74		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM