



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 21. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40		
		Harcsapaprikás	1 060,65	253,74	18,29	15,01	3,40	10,99	1,50	0,75		
		Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Összesen:	3 492,86	835,61	38,17	27,39	5,19	113,53	2,15	1,50		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40		
		Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93		
		Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
Vitamin saláta		263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26			
	Összesen:	3 685,35	881,30	41,68	28,57	6,86	112,24	9,13	3,48			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 22. szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
		Sertésborda parasztosan	2 803,44	670,68	32,74	28,49	6,95	68,91	0,34	0,79		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		Összesen:	4 177,25	999,34	40,29	36,71	12,99	125,41	30,40	1,95		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
		Muszaka	2 475,46	592,21	25,31	27,96	8,64	58,61	0,39	0,70		
		Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	3 694,61	883,87	32,16	36,08	14,68	106,91	24,25	1,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23. csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Húspogácsa	1 065,98	255,02	19,73	13,08	3,23	14,01	0,19	0,63		
			Zöldbabfőzelék	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 365,40	805,11	37,73	32,05	8,87	87,14	1,69	1,55			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Mediterrán húsgombóc paprikás szósszal	1 119,33	267,78	21,18	15,22	4,18	11,29	0,09	0,84		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
		Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	3 567,98	853,57	36,47	28,84	6,98	109,58	1,39	1,65				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 24. péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Legényfogó leves	971,23	232,35	23,25	7,18	2,66	18,33	0,81	0,84		
		Diós metélt	3 188,43	762,78	20,58	27,93	5,63	106,38	29,97	1,61		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		Összesen:	4 336,74	1 037,49	44,15	35,35	8,29	134,31	30,78	2,45		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Legényfogó leves	982,22	234,98	13,40	10,54	3,63	21,27	0,97	1,17		
		Szilvás-zabpelyhes kocka	2 706,55	647,50	16,36	19,25	2,78	100,65	19,98	2,60		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 910,12	935,43	30,16	30,09	6,41	133,92	20,95	3,78		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!