



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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. 05. 27. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
		Füstölt sajtos sertésragu	1 389,87	332,51	27,51	18,71	7,06	13,80	1,16	0,81		
		Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
		Összesen:	3 669,67	877,92	38,20	34,59	8,93	102,86	1,90	1,86		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Fűszeres csirkecombfilé	856,24	204,84	22,47	11,94	2,00	0,10	0,00	0,67		
Pírtott pita		1 067,10	255,29	9,10	3,53	0,21	44,08	0,99	0,99			
Görög saláta		692,20	165,60	4,46	11,25	2,55	14,29	0,00	1,09			
Krémes kapos öntet		371,67	88,92	4,53	4,83	3,08	6,25	0,96	0,45			
Összesen:	3 365,21	804,65	41,96	31,95	7,94	83,52	20,75	3,20				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Görög tejszínes-citromos csirke	1 253,80	299,95	30,90	17,16	5,55	4,75	0,00	0,45		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Összesen:	3 585,30	857,73	48,01	27,96	7,15	101,91	2,18	2,09		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Bácskai rizseshús	2 802,89	670,55	29,78	24,28	4,74	82,33	0,36	1,97		
			Tejfölös uborka saláta	263,22	62,97	1,90	2,53	1,56	8,12	5,64	0,16		
		Összesen:	3 540,19	846,94	35,79	29,84	6,67	107,61	7,08	3,07			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
		Fokhagymás csirkemell	655,69	156,86	27,50	4,10	0,63	2,23	0,42	1,20		
		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		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	3 388,18	810,56	53,06	15,41	2,33	111,23	2,65	2,25		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
		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		
		Összesen:	2 932,91	701,65	30,19	24,02	3,66	87,65	3,39	2,03		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
		Pirított baconos sertésborda	1 305,16	312,24	22,82	20,97	5,50	7,74	0,51	0,78		
		Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43		
		Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
		Összesen:	3 584,71	857,59	35,25	27,97	6,33	114,48	29,73	1,98		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
		Grill csirkecomb	681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85		
		Kuszkusszal töltött sült paprika	1 448,67	346,57	9,95	8,72	1,70	48,15	0,03	0,96		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	3 446,11	824,43	38,07	21,43	3,96	110,38	22,42	2,38		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Babgulyás	1 475,11	352,90	23,84	12,11	2,60	36,61	0,17	0,86			
	Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96			
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
	Összesen:	4 074,01	974,65	38,12	38,19	15,80	118,01	17,37	1,83			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Babgulyás	1 475,11	352,90	23,84	12,11	2,60	36,61	0,17	0,86			
	Spenótos pite	1 908,18	456,50	17,88	19,15	6,87	52,76	0,47	1,39			
	Almacsík mirelit	244,00	58,37	0,50	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00			
	Összesen:	3 627,29	867,77	42,22	31,26	9,47	102,67	0,64	2,25			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!