



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

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. 06. hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04		
		Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 515,19	601,72	39,37	18,43	4,33	67,03	0,00	0,70		
		Pírtott pita	533,55	127,65	4,55	1,77	0,11	22,04	0,50	0,50		
		Összesen:	3 609,67	863,56	48,78	25,53	5,85	105,52	1,59	2,24		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74			
	Fokhagymás marhacsíkok	1 572,87	376,28	18,59	26,56	8,30	15,20	0,90	0,70			
	Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28			
	Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
Összesen:	3 958,15	946,92	32,80	39,14	10,24	114,39	1,88	1,73				



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vanília barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21	
			Flekkén szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26	
			Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89	
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75	
			Összesen:	3 688,10	882,32	35,21	26,29	5,63	124,47	25,06	3,11	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
			Csirkés saslik	1 409,27	337,15	28,80	23,23	16,65	3,00	2,40	3,06	
			Dollárchips	1 425,31	340,98	6,25	12,32	1,26	47,50	1,25	0,45	
			Friss saláta joghurtos öntettel	468,41	112,06	5,77	3,67	2,11	13,44	0,64	0,52	
			Összesen:	3 688,99	882,09	40,92	39,32	20,02	86,54	15,29	4,03	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		
		Halfilé bakonyi módra	1 164,61	278,62	19,94	17,32	5,30	9,47	1,23	0,81		
		Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 567,22	853,21	36,74	27,95	6,62	117,24	2,41	2,23		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		
		Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
		Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34		
		Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		Összesen:	3 550,85	849,29	49,35	29,09	8,36	101,96	3,50	4,51		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
		Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
		Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		Összesen:	3 308,51	791,51	40,90	29,49	6,59	87,47	4,03	4,10		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
		Parajos lasagne	2 210,75	528,89	23,34	23,15	15,64	56,29	2,16	1,08		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	3 411,85	816,24	29,10	29,54	17,15	106,87	3,02	2,64		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10. péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Becsínált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		
		Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 267,02	1 020,82	39,75	36,59	9,22	131,56	31,58	3,64		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Becsínált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		
		Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
		Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 282,03	1 024,41	38,94	41,97	11,19	121,34	28,61	2,26		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!