



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
		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		
		Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
		Összesen:	3 240.39	775.21	40.63	30.00	6.55	82.75	10.17	3.16		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
		Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 074.42	735.51	46.19	25.13	8.21	79.32	1.93	3.63		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Olasz zöldségleves	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22		
		Almás csirkemell	1 160.22	277.56	28.81	13.46	5.91	10.08	0.80	0.65		
		Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	3 610.54	863.60	43.38	26.68	7.39	96.52	2.32	2.69		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22		
		Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.07	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		Összesen:	3 820.67	913.88	47.92	23.62	4.55	123.83	1.74	2.76		





# ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fahéjas szilvaleves	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Panírozott halfigurák	1 087.97	260.28	14.40	11.94	1.18	22.83	2.10	1.20		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Összesen:	3 394.41	812.06	27.79	19.81	6.28	128.77	34.75	3.36			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fahéjas szilvaleves	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65		
		Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	1.44	2.11		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 552.12	849.79	33.23	25.05	5.08	120.90	22.63	3.51		





# ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		
		Flekken szelet	1 067.36	255.35	23.53	15.36	3.87	5.46	0.20	1.26		
		Barna rizs	1 600.14	381.32	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.30		
		Párolt vegyes zöldség	397.02	10.31	5.48	0.99	0.10	15.64	0.82	4.23		
		Összesen:	3 738.79	808.09	41.41	30.65	7.60	111.58	3.81	6.67		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		
		Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39		
		Összesen:	4 249.99	1 016.55	43.78	47.92	17.08	101.01	11.29	3.27		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00		
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 583.15	1 096.44	38.06	32.73	6.94	160.40	19.71	3.69		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88		
		Gyümölcslepeny	2 919.73	698.50	16.30	21.31	2.70	109.27	20.98	0.90		
		Összesen:	4 235.77	1 013.34	34.28	35.86	7.44	136.52	23.45	2.78		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM