



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
		Sertéssült	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26		
		Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		Összesen:	4 086.86	977.53	43.73	29.08	5.91	132.15	35.42	3.41		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
		Marhapörkölt	1 126.64	269.53	19.76	13.75	1.36	5.44	0.86	1.30		
		Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
		Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
		Összesen:	3 632.81	868.91	35.36	26.17	3.10	110.63	8.29	2.54		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Barackos csirkecomb	1 051.28	251.50	25.43	11.85	2.22	11.16	9.35	0.68		
			Petrezselymes rizs	1 824.07	436.38	8.30	9.62	1.12	78.60	0.70	1.19		
			Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		
			Összesen:	4 014.95	960.32	42.14	28.76	6.32	132.07	18.68	2.22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
			Rántott trappista sajt	996.18	238.32	9.44	14.76	5.79	17.14	0.21	1.20		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		
			Összesen:	3 493.64	835.61	22.74	26.19	7.20	126.25	16.91	1.80		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
		Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	Összesen:	3 728.80	892.06	36.84	24.54	5.20	119.52	1.43	1.79			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Harcsafilé almával és sajтта sütve	1 139.81	272.68	24.96	16.73	6.47	4.12	0.84	1.22		
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.01	0.57		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Összesen:	3 174.55	759.46	39.06	26.38	11.33	89.82	13.14	2.55			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
		Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 424.23	819.19	43.62	24.45	5.50	104.55	4.94	2.30		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
		Töltött cukkini	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	1.08	0.81		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	Összesen:	2 928.68	700.31	34.85	18.42	3.82	95.59	2.34	1.81			





# ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Jókai bableves csipetkével	1 965.00	469.96	27.73	17.15	5.76	37.97	1.40	0.83		
		Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20		
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		Összesen:	4 986.05	1 192.70	45.97	40.80	11.52	145.10	9.64	2.04		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetkével	1 965.00	469.96	27.73	17.15	5.76	37.97	1.40	0.83		
		Túrós csusza	2 296.03	549.29	22.62	20.68	9.70	67.42	4.30	0.53		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 377.36	1 047.08	50.67	38.15	15.46	110.99	5.70	1.37		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM