



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/21/2024 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Tejszínes-ananászos csirkemell	1 102.11	263.66	28.27	11.08	4.81	12.29	4.88	0.64		
		Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		
		Összesen:	3 088.69	738.92	37.91	21.92	6.16	96.21	5.49	2.24		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.92	2.12		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
Összesen:	3 030.96	725.11	35.51	24.00	9.45	90.23	12.08	3.49				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/22/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62		
			Mustáros lencsefőzelék	1 815.97	434.44	24.00	12.31	3.28	56.32	1.37	0.45		
			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:	4 545.50	1 087.43	57.55	38.61	8.64	123.57	2.50	2.36			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Parajos-sajtos gnocchi	1 949.83	466.47	15.72	21.49	6.58	71.15	16.85	2.23		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	2 966.53	709.70	19.65	29.95	7.55	107.82	16.94	2.99		



ISKOLA ÉTTEREM















ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45		
		Borsos tokány	1 147.20	274.45	22.39	17.94	5.36	5.46	0.72	1.05		
		Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
		Összesen:	3 661.58	875.98	40.68	31.53	9.01	111.96	2.98	2.44		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Citrusos meggye leves	836.13	200.03	1.35	5.75	4.01	34.60	18.64	0.34		
		Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Vegyes vágott savanyúság	99.79	23.87	1.32	0.24	0.12	4.08	0.00	0.72		
		Összesen:	2 933.59	701.81	31.05	18.95	6.34	98.83	18.84	1.73		





ISKOLA ÉTTEREM

10/25/2024 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tárkonyos harcсарaguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	    	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Diós metélt	3 188.43	762.78	20.58	27.93	5.63	106.38	29.97	1.61	  	
		Összesen:	4 302.80	1 029.37	36.89	38.59	8.64	132.03	30.93	2.89		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcсарaguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	    	
		Almás pite	3 251.49	777.87	12.03	39.07	18.22	94.82	17.00	0.98	  	
		Összesen:	4 249.53	1 016.63	28.02	49.41	21.23	114.87	17.96	2.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM