



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E 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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
		Összesen:	3 732.21	892.88	38.01	29.82	5.67	116.47	8.29	3.27		
	(00625) Gimi-szakiskola (B menü)	E Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
		Lasagne	2 239.36	535.73	34.83	20.82	8.10	50.85	6.34	1.88		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 000.98	717.94	42.34	26.22	9.02	76.12	6.99	2.29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03		
			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		
		Összesen:	3 496.77	836.55	34.27	23.81	4.09	116.85	4.06	3.14			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27		
			Kapros tejszínes harcsafilé	1 199.83	287.04	19.60	18.65	6.50	10.27	0.66	0.55		
			Kukoricás rizs	1 720.82	411.68	9.05	9.70	1.16	71.51	0.65	0.89		
		Összesen:	3 618.69	865.72	33.31	31.81	8.08	110.50	2.61	2.71			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zellerleves	470.30	112.32	3.61	2.53	0.33	18.04	0.91	0.47		
		Bugaci sertésragu	1 605.09	383.99	30.86	23.32	6.54	12.17	1.23	0.83		
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 852.61	921.48	42.15	33.81	7.77	110.30	2.79	1.70		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	470.30	112.32	3.61	2.53	0.33	18.04	0.91	0.47		
		Rakott burgonya	2 800.21	669.91	20.13	26.28	8.77	52.00	1.83	1.15		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 491.86	835.18	24.14	29.11	9.10	82.04	2.74	1.63		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97		
		Szezámós rántott hal	1 660.78	397.32	24.39	21.25	3.42	25.46	0.40	0.98		
		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:	3 544.94	847.92	37.47	30.03	6.68	103.06	4.58	3.38		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97		
		Tormás sertéskaraj	1 275.20	289.40	26.67	17.80	4.61	8.87	3.04	0.81		
		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:	3 661.99	860.24	44.93	31.98	8.56	106.09	7.22	3.12		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29		
		Mac and Cheese	2 764.48	661.36	19.88	31.00	10.51	75.42	1.72	1.21		
		Összesen:	4 192.58	1 003.01	43.80	41.49	12.96	112.79	2.17	2.50		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29		
		Rizsfelfűjt	1 288.89	308.35	8.43	2.91	1.28	61.42	6.43	0.51		
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		Összesen:	2 984.67	714.04	33.07	13.50	3.73	113.01	12.87	1.81		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM