



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/11/2024 hétfő	(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		
		Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.28	0.46		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 827.93	915.77	40.35	36.96	9.17	101.72	2.41	2.37		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75			
	Kolbászos rántott borda	1 639.95	392.33	30.48	21.80	6.26	17.91	0.27	1.66			
	Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28			
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
	Összesen:	4 293.56	1 027.17	45.38	38.90	8.23	122.07	6.99	3.44			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsókrémleves	1 023.91	244.95	10.44	9.92	2.87	28.06	0.02	0.40	  	
			Savanyú vetrece	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.52	0.44	  	
			Tészta köret	928.71	222.18	6.50	3.89	0.62	40.00	0.55	0.35	 	
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	826.30	197.68	8.50	3.89	0.57	30.00	2.15	0.50	 	
			Összesen:	3 893.10	931.36	48.62	32.79	9.64	107.21	5.24	1.69		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Krémes kaporos öntet	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	0.96	0.45		
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	0.99	0.99		
		Összesen:	3 371.77	806.65	41.06	32.05	7.84	86.72	21.95	3.21			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 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		
		Sült csirkemell	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.54	1.00		
		Fehérbabfőzelék	1 672.47	400.11	20.33	10.20	3.11	56.35	0.96	0.25		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 526.24	843.60	57.88	18.03	4.13	109.25	2.51	2.22			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Lecsós sertésborda	1 207.91	288.97	24.09	15.26	3.78	13.36	1.44	1.51		
		Tarhonya köret	1 927.59	461.15	13.00	9.63	1.45	80.00	1.10	1.00		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 662.71	876.25	41.35	27.16	5.26	114.89	3.37	2.94			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
		Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 351.01	801.68	31.18	19.78	3.85	124.05	28.43	3.39		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
		Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
		Összesen:	3 138.79	750.91	45.53	22.26	6.89	91.72	25.48	5.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19		
		Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34		
		Körte	221.34	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.00		
		Összesen:	3 272.19	782.82	23.06	42.17	19.87	75.72	19.22	2.53		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19		
		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:	4 196.67	1 003.99	36.82	41.86	11.75	118.74	28.30	1.93		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM