



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
	Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
	Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Összesen:		3 390.05	811.02	37.89	25.56	5.87	103.62	2.64	3.23	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
	Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	1.08	2.06		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Összesen:		3 070.32	734.53	36.22	20.33	5.10	98.57	4.28	4.21	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Mentás szá mócaleves	689.77	165.02	2.31	1.63	0.69	34.22	15.02	0.11		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.45	1.27		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 688.39	882.39	45.60	18.89	3.04	129.10	21.67	2.37			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Mentás szá mócaleves	689.77	165.02	2.31	1.63	0.69	34.22	15.02	0.11		
			Parajos tonhal zöldséges tésztával és parmezánnal	2 728.98	652.87	38.21	18.60	4.26	76.45	4.05	0.66		
			Összesen:	3 418.75	817.89	40.52	20.23	4.95	110.67	19.07	0.77		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	507.43	121.39	5.10	3.16	0.39	17.62	1.08	0.50		
		Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	3.12	0.95		
		Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 601.84	861.68	36.98	26.24	5.03	117.45	5.30	2.15		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	507.43	121.39	5.10	3.16	0.39	17.62	1.08	0.50		
		Rozmaringos sertéssült	1 261.23	301.73	24.57	18.37	4.24	9.28	0.85	0.53		
		Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 321.50	794.62	37.20	29.38	7.99	93.11	8.17	2.32			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karalábéleves	539.76	128.94	4.11	3.43	0.45	19.90	1.18	0.48		
		Cheddáros mustáros csirkecsíkok	1 506.48	360.40	36.15	18.79	2.92	10.83	1.96	1.59		
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		Összesen:	3 646.38	872.15	47.62	29.94	4.27	101.22	3.79	2.47		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Orjaleves petrezselymes galuskával	583.59	139.61	5.48	2.26	0.14	24.24	0.83	0.62		
		Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.68	1.70		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 390.42	811.10	37.52	26.89	7.85	101.51	3.69	2.87		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegyulás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.45	1.48		
			Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 235.81	1 252.59	48.43	34.08	5.97	186.45	30.42	2.98		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegyulás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.45	1.48		
			Túrós pite	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	16.11	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 818.80	913.59	42.63	35.93	14.74	103.95	16.56	2.18		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM