



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.


	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 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		
		Párolt káposzta 1/2 adag	526.92	126.06	2.26	6.78	0.78	13.82	5.99	1.49		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
		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:	3 653.29	873.81	42.38	28.01	5.79	108.81	7.93	4.75		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
		Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44		
		Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
		Összesen:	3 744.99	895.75	42.16	23.99	3.32	125.70	1.63	2.79		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
		Debreceni tokány	1 241.57	297.03	25.39	19.02	6.21	5.77	0.62	0.83	  	
		Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70	 	
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Összesen:	4 012.71	959.98	43.69	28.20	8.01	130.23	23.60	3.03			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
		Töltött csirkecomb	1 084.98	259.20	23.89	13.67	4.76	9.07	0.84	1.93	    	
		Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
Ecetes almapaprika		92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60	 		
Összesen:	3 813.37	878.05	43.50	24.10	6.41	132.88	21.82	5.11				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda												
(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		
		Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.86	1.16		
		Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.12	0.28		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 280.70	784.85	44.87	24.82	5.49	92.30	2.32	3.29			
(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		
		Kapros túrós harcsa rakott	2 852.15	682.33	44.86	19.51	6.63	80.22	4.75	1.04		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 437.25	822.30	48.16	22.26	6.95	105.34	4.91	2.35			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 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		
		Tejszínes baconos csirkés penne	2 940.63	703.50	44.71	26.66	12.19	71.29	0.18	2.19		
		Összesen:	3 414.71	816.92	48.82	29.69	12.56	88.45	1.26	2.64		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
		Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		
		Összesen:	3 124.24	747.00	25.71	30.84	12.44	87.69	30.58	2.89		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Snidlinges májgombóclevés	1 098.09	262.70	19.39	8.03	1.59	27.54	0.29	0.53		
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 961.26	947.67	34.49	33.73	14.79	124.74	17.49	1.55		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkebecsinált leves	981.67	234.85	20.50	9.72	3.17	15.98	1.61	0.52		
			Házi meggyes rétes	1 845.46	441.50	9.12	6.22	0.71	85.45	24.70	0.66		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 972.54	711.14	30.02	16.34	3.88	108.43	26.31	1.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM