



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

|                    | Diéta                               | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 12/2/2024<br>hétfő | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E Lebbencsleves        | 764.29       | 182.84         | 4.46        | 6.29     | 1.52       | 26.48          | 1.03      | 1.52   |            |          |
|                    |                                     | Aprópecsenye           | 939.03       | 224.65         | 21.54       | 13.72    | 3.52       | 3.52           | 0.34      | 1.00   |            |          |
|                    |                                     | Finomfőzelék           | 940.02       | 224.88         | 9.02        | 8.04     | 1.20       | 28.65          | 2.65      | 1.06   |            |          |
|                    |                                     | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36       | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                    |                                     | Összesen:              | 3 310.47     | 791.97         | 40.90       | 29.49    | 6.60       | 87.57          | 4.20      | 4.12   |            |          |
|                    | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E Lebbencsleves        | 764.29       | 182.84         | 4.46        | 6.29     | 1.52       | 26.48          | 1.03      | 1.52   |            |          |
|                    |                                     | Búbos hús              | 1 361.72     | 325.77         | 29.14       | 18.84    | 5.41       | 9.34           | 0.01      | 0.79   |            |          |
|                    |                                     | 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:          |                                     | 3 827.51               | 915.66       | 46.49          | 32.13       | 7.80     | 114.09     | 2.94           | 3.65      |        |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                   |                                     |          |                           |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|-------------------|-------------------------------------|----------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 12/3/2024<br>kedd | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E        | Hagymaleves               | 874.17   | 209.13   | 7.33  | 13.10 | 6.59  | 15.74  | 1.15 | 0.61 |  |  |
|                   |                                     |          | Magvas rántott csirkemell | 2 589.27 | 582.46   | 36.60 | 43.25 | 5.48  | 20.16  | 0.27 | 0.85 |  |  |
|                   |                                     |          | 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:                 | 5 437.39 | 1 263.83 | 55.50 | 65.29 | 13.07 | 121.49 | 8.05 | 2.49 |  |  |
|                   | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E        | Hagymaleves               | 874.17   | 209.13   | 7.33  | 13.10 | 6.59  | 15.74  | 1.15 | 0.61 |  |  |
|                   |                                     |          | Csirkés saslik            | 1 409.27 | 337.15   | 28.80 | 23.23 | 16.65 | 3.00   | 2.40 | 3.06 |  |  |
|                   |                                     |          | Burgonyapüré              | 811.55   | 194.15   | 5.34  | 1.43  | 0.83  | 38.61  | 3.19 | 2.37 |  |  |
|                   |                                     |          | 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:                           | 3 406.43 | 814.94                    | 42.73    | 38.10    | 24.07 | 73.39 | 12.94 | 6.79   |      |      |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

| 12/4/2024 szerda                    |   |                              |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-------------------------------------|---|------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Daragaluskaleves             | 679.66   | 162.60 | 3.33  | 8.16  | 0.97 | 18.57  | 0.09 | 0.75 |  |  |
|                                     |   | Pirított baconos sertésborda | 1 305.16 | 312.24 | 22.82 | 20.97 | 5.50 | 7.74   | 0.51 | 0.78 |  |  |
|                                     |   | Felesborsófőzelék            | 1 262.52 | 302.04 | 16.87 | 4.96  | 0.64 | 47.12  | 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:                    | 4 071.25 | 973.99 | 49.46 | 35.77 | 7.47 | 110.19 | 0.78 | 3.07 |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Daragaluskaleves             | 679.66   | 162.60 | 3.33  | 8.16  | 0.97 | 18.57  | 0.09 | 0.75 |  |  |
|                                     |   | Brassói aprópecsenye         | 2 104.06 | 503.36 | 30.29 | 18.46 | 5.43 | 52.48  | 0.34 | 1.91 |  |  |
|                                     |   | Amerikai káposztasaláta      | 569.33   | 136.20 | 1.91  | 8.89  | 1.60 | 11.92  | 4.31 | 1.20 |  |  |
|                                     |   | Összesen:                    | 3 353.05 | 802.16 | 35.53 | 35.51 | 8.00 | 82.97  | 4.74 | 3.86 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM







| 12/5/2024<br>csütörtök              |   |                                |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Zellerkrémleves                | 631.27   | 151.02 | 4.59  | 5.83  | 0.94 | 19.33  | 0.81 | 0.53 |  |  |
|                                     |   | Csirkepaprikás                 | 1 029.05 | 246.18 | 21.22 | 14.13 | 4.09 | 6.90   | 1.68 | 1.60 |  |  |
|                                     |   | Bulgur                         | 1 641.50 | 392.70 | 12.29 | 6.90  | 0.87 | 75.87  | 0.00 | 0.34 |  |  |
|                                     |   | Összesen:                      | 3 301.82 | 789.90 | 38.10 | 26.86 | 5.90 | 102.10 | 2.49 | 2.47 |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zellerkrémleves                | 631.27   | 151.02 | 4.59  | 5.83  | 0.94 | 19.33  | 0.81 | 0.53 |  |  |
|                                     |   | Jázmin rizs                    | 1 578.56 | 377.65 | 6.66  | 8.33  | 1.03 | 68.40  | 0.45 | 0.29 |  |  |
|                                     |   | Vegyes vágott savanyúság       | 83.16    | 19.90  | 1.10  | 0.20  | 0.10 | 3.40   | 0.00 | 0.60 |  |  |
|                                     |   | Töltött csirkemell dióbundában | 1 449.33 | 346.73 | 34.19 | 13.52 | 2.57 | 21.48  | 0.27 | 0.86 |  |  |
|                                     |   | Összesen:                      | 3 742.32 | 895.30 | 46.54 | 27.88 | 4.64 | 112.61 | 1.53 | 2.28 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

| 12/6/2024<br>péntek                 |   |                            |          |        |       |       |      |        |       |      |   |  |  |
|-------------------------------------|---|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Halászlé afrikai harcsával | 755.48   | 180.74 | 19.26 | 2.75  | 0.12 | 19.30  | 1.83  | 1.23 |         |  |  |
|                                     |   | Túrós metélt               | 2 869.64 | 686.52 | 28.96 | 22.12 | 8.84 | 89.61  | 18.89 | 0.35 |      |  |  |
|                                     |   | Összesen:                  | 3 625.12 | 867.26 | 48.22 | 24.87 | 8.96 | 108.91 | 20.72 | 1.58 |   |  |  |
|                                     |   |                            |          |        |       |       |      |        |       |      |   |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Halászlé afrikai harcsával | 755.48   | 180.74 | 19.26 | 2.75  | 0.12 | 19.30  | 1.83  | 1.23 |         |  |  |
|                                     |   | Csokis-meggyes palacsinta  | 1 909.36 | 456.78 | 10.39 | 11.01 | 4.66 | 77.29  | 31.29 | 1.69 |      |  |  |
|                                     |   | Alma                       | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |   |  |  |
|                                     |   | Fehér kenyér               | 238.80   | 57.13  | 1.90  | 0.20  | 0.00 | 11.50  | 0.02  | 0.30 |    |  |  |
|                                     |   | Összesen:                  | 3 049.05 | 729.44 | 31.95 | 14.36 | 4.78 | 115.09 | 33.14 | 3.23 |   |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                      |                                     |   |                          |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|----------------------|-------------------------------------|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 12/7/2024<br>szombat | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Gombaleves               | 516.32   | 123.52 | 5.85  | 3.38  | 0.41 | 17.13  | 1.30 | 1.26 |  |  |
|                      |                                     |   | Sertésborda parasztosan  | 2 803.44 | 670.68 | 32.74 | 28.49 | 6.95 | 68.91  | 0.34 | 0.79 |  |  |
|                      |                                     |   | Alma                     | 174.50   | 41.75  | 0.48  | 0.48  | 0.00 | 8.40   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                      |                                     |   | Vegyes vágott savanyúság | 83.16    | 19.90  | 1.10  | 0.20  | 0.10 | 3.40   | 0.00 | 0.60 |  |  |
|                      |                                     |   | Összesen:                | 3 577.42 | 855.85 | 40.17 | 32.55 | 7.46 | 97.84  | 1.64 | 2.66 |  |  |
|                      | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Gombaleves               | 516.32   | 123.52 | 5.85  | 3.38  | 0.41 | 17.13  | 1.30 | 1.26 |  |  |
|                      |                                     |   | Szerb rizses pulyka      | 2 611.84 | 624.84 | 29.18 | 19.81 | 3.20 | 81.78  | 0.86 | 1.40 |  |  |
|                      |                                     |   | Ecetes almapaprika       | 92.97    | 22.24  | 1.12  | 0.28  | 0.00 | 3.79   | 1.00 | 0.60 |  |  |
|                      |                                     |   | Összesen:                | 3 221.13 | 770.60 | 36.15 | 23.47 | 3.61 | 102.70 | 3.16 | 3.26 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM