



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/9/2024 hétfő (00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.29	1.05		
	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		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	Összesen:		3 419.18	817.98	48.01	22.46	4.72	101.39	2.67	2.03	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Vadas tokány	1 113.38	266.36	31.70	10.90	3.31	9.95	3.27	1.10		
	Zsemlegombóc	2 264.59	541.77	16.21	12.41	1.37	90.66	0.00	1.41		
	Összesen:		3 823.79	914.78	49.80	28.76	6.25	111.90	3.47	2.61	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiollevés	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31		
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Összesen:	3 350.24	801.49	34.26	30.28	7.16	96.93	1.88	1.96		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiollevés	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
			Marhapörkölt	1 126.64	269.53	19.76	13.75	1.36	5.44	0.86	1.30		
			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:	3 518.14	841.66	37.47	24.65	2.96	105.00	4.94	3.45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametéllyel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
		Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39		
		Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
		Összesen:	3 611.78	864.07	43.64	32.61	6.54	97.77	20.01	2.43		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllyel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Muszaka	2 488.50	595.33	25.32	28.00	8.65	59.28	1.47	0.84		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 297.70	788.92	30.32	30.13	8.68	97.17	2.30	1.33		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
		Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Bolognai spagetti	2 794.62	668.57	38.12	24.67	8.65	72.47	8.30	2.04		
		Összesen:	3 718.98	889.71	45.39	37.28	11.44	91.84	10.18	3.46		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
		Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Csirkecomb aszalt szilvával	1 104.07	264.13	22.39	7.02	1.55	30.25	15.27	0.63		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
		Összesen:	3 485.72	833.91	38.24	26.00	5.14	112.34	17.15	2.89		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek															
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Legényfogyó leves	982.22	234.98	13.40	10.54	3.63	21.27	0.97	1.17					
		Ízes Derelye	2 877.67	688.44	18.96	9.36	0.68	127.91	15.42	0.29					
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01					
		Összesen:	3 976.22	951.25	32.68	20.22	4.31	154.78	16.39	1.47					
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Legényfogyó leves	815.92	195.20	14.97	8.49	3.16	14.44	0.65	0.77					
		Túrós pogácsa lenmaggal	2 520.49	602.99	21.20	32.68	14.94	56.80	2.23	0.58					
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01					
		Összesen:	3 481.82	832.98	36.57	41.57	18.10	78.24	2.88	1.36					



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37			
		Panírozott spenótos halfilé	1 770.31	423.52	13.20	12.36	1.39	26.42	1.34	1.44			
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
		Összesen:	3 587.87	858.14	24.60	20.71	4.95	102.82	12.87	5.44			
	(00625) Gimi-szakiskola (B menü)	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		
		Mozzarellás csirkemell	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.24	1.47			
		Sárgarépás rizs	1 689.02	404.07	7.74	8.71	1.02	73.09	0.65	1.15			
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
		Összesen:	3 722.07	890.25	50.61	29.33	10.02	104.34	9.23	4.25			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM