



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

|                                     | Diéta                               | Étlap tétel         | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 12/16/2024<br>hétfő                 | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E Brokkolikrémleves | 616.21       | 147.42         | 7.11        | 5.00     | 0.92       | 18.27          | 0.65      | 0.40   |            |          |
|                                     |                                     | Csirkepörkölt       | 878.26       | 210.11         | 20.26       | 11.45    | 1.85       | 4.84           | 0.86      | 1.21   |            |          |
|                                     |                                     | Barna rizs          | 1 600.14     | 381.32         | 7.36        | 7.72     | 0.90       | 70.49          | 0.65      | 0.30   |            |          |
|                                     |                                     | Csemege uborka      | 60.00        | 14.35          | 0.60        | 0.10     | 0.00       | 2.40           | 1.90      | 1.00   |            |          |
|                                     |                                     | Összesen:           | 3 154.61     | 753.20         | 35.33       | 24.27    | 3.67       | 96.00          | 4.06      | 2.91   |            |          |
| (00625)<br>Gimi-szakiskola (B menü) | E Brokkolikrémleves                 | 616.21              | 147.42       | 7.11           | 5.00        | 0.92     | 18.27      | 0.65           | 0.40      |        |            |          |
|                                     | Sonkás-sajtos gnocchi               | 2 223.20            | 531.87       | 19.56          | 26.86       | 10.63    | 71.77      | 17.48          | 2.97      |        |            |          |
|                                     | Körte                               | 221.35              | 52.95        | 0.40           | 0.30        | 0.00     | 12.00      | 0.00           | 0.01      |        |            |          |
|                                     | Összesen:                           | 3 060.76            | 732.24       | 27.07          | 32.16       | 11.55    | 102.04     | 18.13          | 3.38      |        |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                    |                                     |   |                             |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|--------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 12/17/2024<br>kedd | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Zöldségleves                | 415.79   | 99.28  | 2.87  | 2.85  | 0.39  | 15.04  | 1.18 | 0.46 |  |  |
|                    |                                     |   | Serpenyősburgonya virslivel | 2 059.54 | 492.71 | 17.87 | 20.59 | 7.53  | 57.65  | 1.08 | 2.35 |  |  |
|                    |                                     |   | Vegyes vágott savanyúság    | 83.16    | 19.90  | 1.10  | 0.20  | 0.10  | 3.40   | 0.00 | 0.60 |  |  |
|                    |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18 | 0.54 |  |  |
|                    |                                     |   | Összesen:                   | 3 225.62 | 771.49 | 27.72 | 25.08 | 8.38  | 105.01 | 2.44 | 3.95 |  |  |
|                    | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zöldségleves                | 415.79   | 99.28  | 2.87  | 2.85  | 0.39  | 15.04  | 1.18 | 0.46 |  |  |
|                    |                                     |   | Töltött káposzta teljfőllel | 2 140.63 | 512.11 | 21.23 | 34.56 | 13.81 | 28.51  | 2.36 | 2.45 |  |  |
|                    |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér      | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36  | 28.92  | 0.18 | 0.54 |  |  |
|                    |                                     |   | Összesen:                   | 3 223.55 | 770.99 | 29.98 | 38.85 | 14.56 | 72.47  | 3.72 | 3.45 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

| 12/18/2024 szerda                   |           |                                    |          |        |       |       |        |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E         | Paradicsom leves                   | 877.34   | 209.89 | 3.69  | 5.30  | 0.63   | 37.10  | 22.23 | 0.51 |  |  |
|                                     |           | Csirkecombfilé zöldséges bulgarral | 2 177.83 | 481.50 | 33.45 | 9.97  | 1.76   | 77.62  | 1.26  | 2.95 |  |  |
|                                     |           | Alma                               | 174.50   | 41.75  | 0.48  | 0.48  | 0.00   | 8.40   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                     |           | Zselés szaloncukor                 | 415.07   | 99.30  | 0.33  | 2.01  | 0.00   | 19.56  | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                     |           | Összesen:                          | 3 644.74 | 832.44 | 37.95 | 17.76 | 2.39   | 142.68 | 23.49 | 3.47 |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E         | Paradicsom leves                   | 877.34   | 209.89 | 3.69  | 5.30  | 0.63   | 37.10  | 22.23 | 0.51 |  |  |
|                                     |           | Fokhagymás sertésmáj               | 1 088.34 | 260.37 | 24.83 | 12.98 | 3.85   | 10.79  | 0.26  | 1.02 |  |  |
|                                     |           | Petrezselymes burgonya             | 1 138.87 | 272.46 | 7.11  | 1.50  | 0.18   | 56.25  | 0.00  | 0.43 |  |  |
|                                     |           | Csemege uborka                     | 60.00    | 14.35  | 0.60  | 0.10  | 0.00   | 2.40   | 1.90  | 1.00 |  |  |
|                                     |           | Kivi                               | 203.64   | 48.72  | 0.80  | 0.48  | 0.00   | 9.04   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                     |           | Zselés szaloncukor                 | 415.07   | 99.30  | 0.33  | 2.01  | 0.00   | 19.56  | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                     | Összesen: | 3 783.26                           | 905.09   | 37.36  | 22.37 | 4.66  | 135.14 | 24.39  | 2.97  |      |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

| 12/19/2024<br>csütörtök             |   |                  |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-------------------------------------|---|------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Újházi tyúkleves | 772.74   | 184.73 | 17.06 | 1.15  | 0.23 | 25.90  | 1.29 | 0.80 |  |  |
|                                     |   | Tarhonyás hús    | 2 890.15 | 691.42 | 38.91 | 21.32 | 5.13 | 84.99  | 1.96 | 0.85 |  |  |
|                                     |   | Céklasaláta      | 154.66   | 37.00  | 0.70  | 0.10  | 0.00 | 8.20   | 6.20 | 0.75 |  |  |
|                                     |   | Összesen:        | 3 817.55 | 913.15 | 56.67 | 22.57 | 5.36 | 119.09 | 9.45 | 2.40 |  |  |
|                                     |   |                  |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Újházi tyúkleves | 772.74   | 184.73 | 17.06 | 1.15  | 0.23 | 25.90  | 1.29 | 0.80 |  |  |
|                                     |   | Csemege karaj    | 912.65   | 218.34 | 25.29 | 12.53 | 3.78 | 0.87   | 0.00 | 0.99 |  |  |
|                                     |   | Mexikói rizs     | 1 783.72 | 426.73 | 9.33  | 8.79  | 1.01 | 76.74  | 0.65 | 0.89 |  |  |
|                                     |   | Céklasaláta      | 154.66   | 37.00  | 0.70  | 0.10  | 0.00 | 8.20   | 6.20 | 0.75 |  |  |
|                                     |   | Összesen:        | 3 623.77 | 866.80 | 52.38 | 22.57 | 5.02 | 111.71 | 8.14 | 3.43 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                      |                                     |   |                   |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|----------------------|-------------------------------------|---|-------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 12/20/2024<br>péntek | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Babgulyás         | 1 478.37 | 353.68 | 23.85 | 12.12 | 2.60 | 36.77  | 0.44  | 0.89 |  |  |
|                      |                                     |   | Diós kalács       | 1 539.91 | 368.40 | 7.68  | 9.48  | 2.04 | 62.16  | 34.32 | 0.49 |  |  |
|                      |                                     |   | Fehér kenyér      | 238.80   | 57.13  | 1.90  | 0.20  | 0.00 | 11.50  | 0.02  | 0.30 |  |  |
|                      |                                     |   | Mandarin          | 156.78   | 37.51  | 0.56  | 0.24  | 0.00 | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                      |                                     |   | Összesen:         | 3 413.86 | 816.72 | 33.99 | 22.04 | 4.64 | 118.27 | 34.78 | 1.68 |  |  |
|                      | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Babgulyás         | 1 478.37 | 353.68 | 23.85 | 12.12 | 2.60 | 36.77  | 0.44  | 0.89 |  |  |
|                      |                                     |   | Bajor almás rétes | 1 646.45 | 393.89 | 4.42  | 9.81  | 4.41 | 71.83  | 39.35 | 4.95 |  |  |
|                      |                                     |   | Mandarin          | 156.78   | 37.51  | 0.56  | 0.24  | 0.00 | 7.84   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                      |                                     |   | Összesen:         | 3 281.60 | 785.08 | 28.83 | 22.17 | 7.01 | 116.44 | 39.79 | 5.84 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM