



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
		Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36			
		Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	3 527.48	843.90	36.28	24.40	5.20	109.04	1.43	1.78			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
		Rakott kelkáposzta	2 200.91	526.53	26.58	32.64	10.99	30.99	2.36	2.16			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 752.61	897.75	37.76	40.31	13.98	92.60	11.17	3.13			



ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
			Tökmagos rántott hal	1 646.72	301.49	25.53	20.76	3.66	24.59	0.40	0.97		
			Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 460.42	940.75	43.71	35.00	5.37	147.85	28.83	4.31		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
			Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39		
			Összesen:	4 256.41	1 018.29	43.76	49.05	17.14	99.16	11.03	3.81		



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03		
		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		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Összesen:	3 515.23	840.96	32.88	24.04	4.02	118.62	4.06	2.97		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Rántott camembert nuggets	1 543.89	369.35	13.00	26.17	12.14	1.82	0.31	1.30		
		Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
		Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		
		Összesen:	3 866.77	925.07	22.58	37.84	13.52	103.71	18.08	2.68		



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Meggyleves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60		
		Csirkekockák négysajtos mártásban	1 505.33	360.13	33.02	19.23	6.95	13.96	0.82	1.51		
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 964.68	948.49	45.47	28.60	8.42	125.36	21.35	3.51		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Meggyleves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60		
		Gombás-sajtos tepsis hús	1 989.75	476.02	37.00	31.26	12.04	11.54	0.03	1.48		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 660.51	875.72	47.43	34.34	13.44	91.06	23.10	5.45		



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Szlavón pásztorgulyás	1 594.36	381.43	21.42	13.85	3.76	42.06	0.68	0.65		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	1.92	1.28		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 437.40	1 061.58	48.78	40.55	16.00	123.88	2.60	1.94		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Szlavón pásztorgulyás	1 594.36	381.43	21.42	13.85	3.76	42.06	0.68	0.65		
			Ökörszem	2 251.87	538.73	19.88	14.47	5.61	81.79	15.82	0.53		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 991.64	954.95	41.70	28.72	9.37	130.85	16.50	1.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!