



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 1/20/2025 hétfő | (00545) Gimnázium Komló (A-menü) | E Daragaluskaleves | 679.66 | 162.60 | 3.33 | 8.16 | 0.97 | 18.57 | 0.09 | 0.75 | | |
| | | Chilis bab | 2 515.89 | 601.89 | 38.67 | 19.59 | 3.86 | 66.97 | 0.07 | 1.00 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | Összesen: | 3 862.68 | 924.09 | 47.88 | 29.19 | 5.19 | 114.46 | 0.34 | 2.29 | | |
| | (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E Daragaluskaleves | 679.66 | 162.60 | 3.33 | 8.16 | 0.97 | 18.57 | 0.09 | 0.75 | | |
| | | Mézes mustáros szelet | 1 239.21 | 296.46 | 22.75 | 18.12 | 3.98 | 10.26 | 0.45 | 0.41 | | |
| | | Sült zöldséges burgonya | 954.99 | 228.47 | 6.39 | 1.46 | 0.15 | 46.18 | 0.20 | 0.60 | | |
| Banán | | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | | |
| Összesen: | 3 312.63 | 792.50 | 33.77 | 27.84 | 5.10 | 99.21 | 0.74 | 1.82 | | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 1/21/2025 kedd | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| (00545) Gimnázium Komló (A-menü) | E | Tojásleves | 365.66 | 87.48 | 3.25 | 5.36 | 0.87 | 6.46 | 0.00 | 0.55 | | |
| | | Tejfölös majorannás csirkecomb | 772.36 | 184.77 | 21.56 | 9.25 | 3.09 | 3.72 | 0.66 | 0.55 | | |
| | | Rizi-bizi | 1 819.29 | 435.24 | 10.87 | 8.84 | 1.00 | 77.39 | 0.43 | 0.28 | | |
| | | Vegyes vágott savanyúság | 83.16 | 19.90 | 1.10 | 0.20 | 0.10 | 3.40 | 0.00 | 0.60 | | |
| | | Mandarin | 195.98 | 46.89 | 0.70 | 0.30 | 0.00 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Összesen: | 3 236.45 | 774.28 | 37.48 | 23.95 | 5.06 | 100.77 | 1.09 | 1.98 | | |
| (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Tojásleves | 365.66 | 87.48 | 3.25 | 5.36 | 0.87 | 6.46 | 0.00 | 0.55 | | |
| | | Hortobágyi húsos palacsinta | 2 184.17 | 522.53 | 31.23 | 21.39 | 9.13 | 50.51 | 11.92 | 2.12 | | |
| | | Pöttyös Rudi | 431.38 | 103.20 | 2.85 | 5.64 | 4.59 | 11.79 | 11.46 | 0.33 | | |
| | | Összesen: | 2 981.21 | 713.21 | 37.33 | 32.39 | 14.59 | 68.76 | 23.38 | 3.00 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 1/22/2025 szerda | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| (00545) Gimnázium Komló (A-menü) | E | Olasz zöldségleves | 368.02 | 87.89 | 2.89 | 2.35 | 0.33 | 13.46 | 1.49 | 1.22 | | |
| | | Hagymás sertésborda | 1 041.88 | 249.25 | 22.04 | 14.73 | 3.63 | 6.82 | 0.00 | 1.39 | | |
| | | Burgonyafőzelék | 1 368.03 | 327.28 | 7.28 | 10.90 | 3.81 | 48.95 | 1.28 | 0.46 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | |
| | | Összesen: | 3 445.06 | 824.02 | 38.09 | 29.42 | 8.13 | 98.15 | 2.95 | 3.61 | | |
| (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Olasz zöldségleves | 368.02 | 87.89 | 2.89 | 2.35 | 0.33 | 13.46 | 1.49 | 1.22 | | |
| | | Provancei csirke | 1 093.85 | 261.69 | 20.71 | 10.79 | 1.79 | 18.29 | 6.40 | 0.74 | | |
| | | Bulgur | 1 641.50 | 392.70 | 12.29 | 6.90 | 0.87 | 75.87 | 0.00 | 0.34 | | |
| | | Mandarin | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Összesen: | 3 260.15 | 779.79 | 36.45 | 20.28 | 2.99 | 115.46 | 7.89 | 2.30 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 1/23/2025 csütörtök | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| (00545) Gimnázium Komló (A-menü) | E | Karalábéleves | 674.27 | 161.11 | 5.04 | 6.58 | 2.73 | 19.99 | 2.14 | 0.88 | | |
| | | BBQ-sajtos tészta | 3 195.91 | 764.57 | 50.96 | 29.06 | 7.48 | 71.63 | 11.35 | 2.46 | | |
| | | Összesen: | 3 870.18 | 925.68 | 56.00 | 35.64 | 10.21 | 91.62 | 13.49 | 3.34 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Karalábéleves | 674.27 | 161.11 | 5.04 | 6.58 | 2.73 | 19.99 | 2.14 | 0.88 | | |
| | | Petőfi marhaapró | 1 511.99 | 361.72 | 21.90 | 28.41 | 8.48 | 4.10 | 1.08 | 1.51 | | |
| | | Burgonyakrokkett | 1 623.32 | 388.35 | 5.68 | 15.52 | 2.50 | 55.99 | 0.02 | 0.13 | | |
| | | Összesen: | 3 809.58 | 911.18 | 32.62 | 50.51 | 13.71 | 80.08 | 3.24 | 2.52 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 1/24/2025 péntek | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| (00545) Gimnázium Komló (A-menü) | E | Felesborsógulyás | 1 428.10 | 341.65 | 23.92 | 10.49 | 2.45 | 37.37 | 0.45 | 1.29 | | |
| | | Tejberizs kakaós szórattal | 2 845.82 | 680.51 | 16.24 | 7.00 | 3.54 | 136.79 | 60.54 | 0.93 | | |
| | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 4 390.25 | 1 049.99 | 40.48 | 17.81 | 5.99 | 179.76 | 60.99 | 2.23 | | |
| (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Felesborsógulyás | 725.51 | 173.57 | 12.05 | 5.26 | 1.23 | 19.24 | 0.20 | 0.54 | | |
| | | Lekváros bukta | 2 680.77 | 641.33 | 12.43 | 20.72 | 2.56 | 100.11 | 11.49 | 0.47 | | |
| | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 3 551.69 | 849.69 | 24.88 | 26.38 | 3.79 | 126.35 | 11.69 | 1.02 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!