



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/27/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.27	0.66		
		Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.12	0.28		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 804.75	910.22	35.99	40.67	11.71	96.47	1.73	2.79		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
		Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	1.08	1.12		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 490.27	834.99	42.08	25.28	9.75	107.22	1.24	2.44		



ISKOLA ÉTTEREM

1/28/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerleves	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		
			Ajvámártásos húscsíkok	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.30	1.17		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 106.94	982.53	41.67	44.64	16.67	102.98	4.99	3.30		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerleves	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		
			Füstölt sajtos sertésragu	1 396.39	334.07	27.52	18.73	7.07	14.13	1.70	0.87		
			Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	4 050.12	935.06	45.91	36.25	10.90	99.07	5.67	5.67			



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
		Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	2.04	0.91		
		Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
		Összesen:	3 441.36	823.10	38.75	27.34	6.56	109.15	2.27	1.56		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
		Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44		
		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:	3 259.15	779.51	44.08	17.23	3.01	108.98	9.62	4.87		



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	SajtkréMLEVES	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	0.84	1.39		
		Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	1.44	1.31		
		Tarhonya köret	1 927.59	461.15	13.00	9.63	1.45	80.00	1.10	1.00		
		Összesen:	3 810.74	911.66	47.34	35.16	12.20	101.03	3.38	3.70		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	SajtkréMLEVES	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	0.84	1.39		
		Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.68	3.14		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 857.85	922.93	38.57	52.96	20.94	71.09	3.70	5.07		



ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Húsgombóclevés	1 327.36	317.55	15.68	19.79	5.79	18.61	0.14	1.39		
		Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20		
		Sárgabarack dzsem	93.42	22.35	0.06	0.00	0.00	5.49	4.94	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Összesen:	4 374.40	1 046.51	33.58	43.66	11.55	127.61	12.33	2.60		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Húsgombóclevés	1 327.36	317.55	15.68	19.79	5.79	18.61	0.14	1.39		
		Meggyes pite	2 624.51	627.87	11.61	16.72	7.23	106.60	31.54	0.56		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 097.28	980.21	27.69	36.91	13.02	132.21	31.68	1.96		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!