



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/3/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27		
		Natúr szelet	1 049.81	251.15	22.93	15.09	3.77	5.62	0.17	1.21		
		Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:	3 781.49	904.67	41.05	34.13	8.20	104.68	2.61	4.13			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27			
	Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.48	1.01			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	Összesen:	3 348.08	800.98	45.39	17.30	2.34	112.81	3.78	2.28			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/4/2025 kedd												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97		
		Zhaimi sertéscomb	1 275.51	305.14	23.03	20.49	6.80	6.81	1.60	1.32		
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		Összesen:	3 560.94	851.74	35.76	35.39	10.78	96.25	4.53	2.69		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	577.47	138.00	4.73	5.60	2.59	16.77	1.85	0.93		
		Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.29	1.05		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 304.67	790.44	37.58	23.40	7.53	104.33	16.14	2.97		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/5/2025 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.18	1.12		
		Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
		Lencsefőzelék	1 803.62	431.49	23.90	12.20	3.11	55.99	1.23	0.25		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 773.56	902.77	45.49	35.70	9.81	103.28	1.68	3.42		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.18	1.12		
		Sváb káposztás karaj	2 073.08	495.95	32.68	23.19	6.52	37.99	0.77	3.38		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 262.55	780.51	42.42	27.67	7.28	85.02	1.13	5.04		





ISKOLA ÉTTEREM

2/6/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
		Húsos hajdinakása	2 329.92	557.40	34.11	15.30	2.99	68.74	0.86	0.73		
		Tejföl	328.55	78.60	1.56	7.20	4.68	1.92	1.92	0.06		
		Összesen:	3 512.19	840.24	40.37	23.81	8.24	112.72	22.76	1.29		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
		Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		
		Tubulé saláta	1 543.15	369.17	10.91	9.56	1.24	64.46	0.00	0.45		
Összesen:		3 248.00	777.03	45.40	19.54	2.95	107.88	19.98	2.16			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/7/2025 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19		
		Burgonyás tészta	2 496.66	597.29	18.27	11.84	1.56	102.98	1.08	1.10		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	Összesen:	3 959.90	947.35	37.33	26.41	6.87	137.20	4.30	3.60			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19		
		Fánk	2 387.35	571.14	15.95	16.65	3.96	89.32	10.42	0.32		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
	Összesen:	3 762.34	900.09	32.54	30.85	9.27	122.39	24.95	1.52			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM