



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		
		Finomfőzelék	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06		
		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:	2 999.92	717.67	40.40	22.60	4.76	84.19	3.19	2.56		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65		
		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:	3 969.96	915.87	51.03	34.50	9.88	92.28	2.16	4.82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/11/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.45	1.00		
			Sütőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 322.55	794.87	31.30	27.46	4.70	102.05	9.93	4.88			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Stefánia szelet	1 475.78	353.06	18.08	23.94	7.56	14.36	0.20	1.16		
			Ecetes burgonyasaláta	1 066.86	255.23	6.66	0.54	0.06	54.65	2.00	0.53		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 443.65	823.84	28.47	32.94	8.59	99.58	2.29	2.45			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametéllyel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	2 285.09	546.67	9.89	16.63	4.73	87.73	18.96	1.29		
			Összesen:	3 498.70	837.01	43.23	27.32	5.91	102.39	20.01	2.93		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllyel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Savanyú vetrece	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.52	0.44		
			Teljes kiőrlésű tésztaöntet	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 282.62	785.32	44.28	25.29	6.74	89.84	7.65	1.87		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
		Pírított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
		Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 570.96	1 093.54	49.56	51.81	16.12	105.25	9.80	2.80		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
		Pírított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
		Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	1.08	1.51		
		Lángos	1 635.42	391.25	7.78	19.37	2.11	46.22	0.20	0.11		
		Összesen:	4 026.32	963.24	40.18	57.93	12.36	68.95	1.93	2.02		





ISKOLA ÉTTEREM

2/14/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 283.49	307.06	21.30	10.60	2.67	30.90	0.45	1.36		
			Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	4 058.91	971.04	36.14	36.28	15.87	123.26	17.65	2.36		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 283.49	307.06	21.30	10.60	2.67	30.90	0.45	1.36		
			Rákóczi túrós palacsinta	2 174.56	520.23	21.67	17.69	9.36	67.29	39.31	1.28		
			Összesen:	3 458.05	827.29	42.97	28.29	12.03	98.19	39.76	2.64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM