



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046.36	250.32	22.23	15.01	3.65	6.28	0.44	1.37		
		Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
		Összesen:	3 096.31	740.54	34.95	17.81	4.01	107.41	1.19	3.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
		Tejszínes húsos tortellini	2 576.03	616.28	25.00	25.74	11.94	69.61	3.06	2.38		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 426.72	819.60	30.82	27.99	12.24	108.64	3.81	3.58		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/25/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Húspogácsa	1 537.79	367.89	17.22	25.48	7.59	16.59	0.20	0.66			
		Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	3 918.32	937.40	42.76	35.21	8.94	108.72	1.68	3.29			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Rántott csirkecombfilé	1 463.60	350.14	26.92	14.08	2.45	26.76	0.45	1.50			
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37			
		Ecetes alma paprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60			
Narancs		173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01				
Összesen:		2 992.11	715.81	36.77	19.32	3.63	93.75	5.94	5.57				





ISKOLA ÉTTEREM

2/26/2025 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
		Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 721.01	650.96	22.89	25.93	7.62	80.36	23.96	1.85		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	4 019.41	961.58	33.36	33.20	8.92	128.61	24.95	2.92		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
		Fokhagymás csirkemell	655.69	156.86	27.50	4.10	0.63	2.23	0.42	1.20		
		Rusztikus tepsis zöldségek	1 691.48	404.66	2.10	4.98	2.04	10.21	6.46	1.89		
		Párolt rizs	800.07	191.41	3.68	3.86	0.45	35.25	0.33	0.20		
		Összesen:	3 778.51	903.95	37.87	18.77	4.06	67.02	8.02	3.82		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM
























2/27/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiolleves	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31		
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 106.68	264.76	24.00	14.61	2.30	7.19	0.45	0.68		
			Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 455.64	826.70	41.98	29.23	5.98	101.81	3.58	2.33			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiolleves	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31		
			Korzikai aprópecsenye	2 661.45	636.71	35.78	29.01	5.65	56.39	0.00	0.79		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 368.91	805.95	41.47	36.73	8.46	75.14	3.13	2.10			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2/28/2025 péntek												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	    	
		Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 967.26	949.10	36.44	31.04	6.98	129.50	25.94	2.11		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	    	
		Sült túrógombóc	2 522.52	603.47	18.02	25.22	4.84	74.19	34.24	0.47	          	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 665.97	877.02	34.41	35.96	7.85	101.24	35.20	1.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM