



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/3/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52		
		Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03		
		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:		4 095.70	979.83	41.84	30.68	7.15	129.82	3.02	3.34		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52			
		Óvári csirkemell	1 105.29	264.42	36.05	11.56	4.40	3.89	0.42	1.29		
		Barna rizs	1 090.15	259.81	4.90	5.76	0.67	47.00	0.43	0.26		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:		3 116.51	744.58	45.97	23.85	6.59	85.21	1.88	3.07		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/4/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
			Mexikói sertéstokány	1 143.50	273.56	20.44	13.60	3.13	14.87	2.65	0.77		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 631.78	868.85	38.11	24.64	4.73	119.87	4.83	1.92		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
			Töltött cukkini	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	1.08	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
		Összesen:	3 220.60	770.15	36.49	26.08	8.42	94.61	10.64	1.97			





# ISKOLA ÉTTEREM

3/5/2025 szerda														
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 			
		Csirkés alfredo	1 127.43	269.72	27.87	14.38	5.71	7.07	0.02	1.21	 			
		Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29				
		Összesen:	3 559.71	851.61	39.23	24.02	7.31	117.53	20.45	2.00				
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 			
		Kolbászos rántott borda	1 639.95	392.33	30.48	21.80	6.26	17.91	0.27	1.66	 			
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.01	0.57	      			
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75				
	Összesen:	3 881.26	928.53	43.43	25.19	7.07	128.39	26.46	3.48					



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/6/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
		Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		
		Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 572.84	854.56	35.45	25.22	5.56	110.39	1.78	1.81		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
		Székelykáposzta tejföllel	1 786.71	427.44	25.98	28.82	9.24	15.50	2.04	2.62		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Összesen:	3 301.01	789.52	37.58	38.75	14.58	71.25	14.86	3.95		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/7/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Borscs (Húsos céklaleves)	1 253.90	299.98	17.44	15.64	4.94	23.79	1.84	1.16		
			Túrógombóc	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.41	0.68		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 202.19	1 005.32	40.16	23.39	5.52	155.93	23.25	1.85		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Borscs (Húsos céklaleves)	1 253.90	299.98	17.44	15.64	4.94	23.79	1.84	1.16		
			Spagetti Carbonara	2 518.17	602.43	25.50	22.99	10.28	73.04	0.90	1.84		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 917.48	937.20	43.34	39.03	15.22	103.83	2.74	3.01		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM