



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/10/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560.93	134.19	4.86	5.33	1.41	16.45	1.09	0.45		
		Mustáros halragu	897.30	214.67	17.13	12.88	4.00	6.32	1.32	0.48		
		Mexikói rizs	1 783.72	426.73	9.33	8.79	1.01	76.74	0.65	0.89		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Összesen:	3 673.33	878.79	34.17	32.64	11.01	111.30	14.52	2.15		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560.93	134.19	4.86	5.33	1.41	16.45	1.09	0.45		
		Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
		Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39		
		Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
		Összesen:	3 624.80	867.18	36.16	35.35	9.66	99.96	20.05	2.43		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/11/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 661.02	875.84	46.72	26.42	6.05	111.46	8.81	2.00		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		
			Mediterrán gnocchi	2 658.95	636.11	24.15	7.28	1.20	117.55	0.35	1.38		
		Összesen:	4 126.29	987.15	61.05	20.95	3.26	137.18	1.00	2.99			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/12/2025 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		
		Savanyú káposztával sült csirkecomb	1 097.32	262.52	26.76	14.16	2.63	6.97	0.02	1.85		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
		Összesen:	2 937.46	702.74	37.75	17.77	3.49	95.57	4.04	4.73		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametéllyel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
		Panírozott spenótos halfilé	1 770.31	423.52	13.20	12.36	1.39	26.42	1.34	1.44		
		Zöldséges hajdina	1 733.48	414.71	11.16	8.23	1.06	71.67	0.00	0.29		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:	3 934.22	941.20	28.66	22.72	2.48	114.18	4.07	3.16		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2025 csütörtök												
(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		
		Pulykapörkölt	1 091.06	261.02	21.26	17.05	3.98	5.24	0.86	1.34		
		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		
		Összesen:	3 375.94	807.64	37.14	34.90	8.31	83.26	2.16	4.30		
(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		
		Brassói aprópecsenye	2 104.06	503.36	30.29	18.46	5.43	52.48	0.34	1.91		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 034.01	725.84	35.67	21.27	5.85	95.60	0.50	3.88		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/14/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.39	0.83		
			Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 714.16	1 366.91	50.31	40.54	9.39	185.97	31.36	2.33		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.39	0.83		
			Túrós csusza	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	5.10	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 548.66	1 088.09	55.93	39.80	16.64	112.05	6.49	1.38		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM