



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/17/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
		Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	1.08	2.06		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 528.49	844.14	43.03	26.05	7.90	105.34	5.04	5.02		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
		Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		
		Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.85	2.63		
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		Összesen:	3 513.12	840.47	42.13	38.38	11.22	68.75	12.69	4.90		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/18/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Vadas tokány	1 225.69	293.23	23.06	17.80	5.90	9.75	3.27	1.08		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Összesen:	3 560.51	851.80	39.89	34.59	8.06	93.93	3.36	2.71		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Kapros tejszínes harcsafilé	1 199.83	287.04	19.60	18.65	6.50	10.27	0.66	0.55		
			Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 882.54	894.96	37.12	35.95	8.55	118.80	0.75	3.39		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/19/2025 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45		
		Budapest ragu	1 196.64	286.28	31.64	11.40	2.38	13.80	0.94	1.31		
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 807.85	910.97	44.30	25.91	5.96	123.52	3.85	2.17		
(00625) Gimi-szakiskola (B menü)	E	Burgonyaleves	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45		
		Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Gombás marharagu	1 272.38	304.40	20.81	16.94	2.53	8.24	0.05	1.28		
		Összesen:	4 148.53	992.48	37.66	32.96	6.56	126.17	9.76	3.11		





# ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
		Chili con carne	2 983.46	713.75	42.13	24.16	5.79	77.35	1.45	0.79		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	4 062.51	971.70	52.53	27.75	6.45	121.10	2.38	2.47		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
		Mozzarellás csirkemell	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.24	1.47		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 034.05	725.67	50.56	18.09	6.85	87.34	0.99	3.64		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/21/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41		
			Kakaós piskóta	1 127.84	269.82	8.27	6.10	2.14	44.42	23.42	0.56		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	232.66	55.66	0.64	0.64	0.00	11.20	0.00	0.02		
		Összesen:	2 926.84	700.20	31.42	19.64	5.88	97.15	35.57	1.18			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41		
			Szilvatöltelékes gombóc	2 334.30	558.45	11.52	8.52	1.40	103.00	30.71	0.89		
			Fahéjas tejföl	548.04	131.11	2.60	12.00	7.80	3.22	3.20	0.10		
		Összesen:	3 845.34	919.94	31.86	30.88	11.60	122.32	34.05	1.40			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM