



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/24/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Gyöm.burgonyakrémlév. SZI.	1 101.61	263.54	4.74	13.92	3.71	29.18	0.48	0.66		0.00
		Lecsós ragu (sc) SZI.Komló	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	1.44	1.31		0.00
		Bulgur SZI.	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		0.00
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
		Összesen:	3 905.08	934.23	38.96	32.75	7.87	124.44	1.92	2.34		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Gyöm.burgonyakrémlév. SZI.	1 101.61	263.54	4.74	13.92	3.71	29.18	0.48	0.66		0.00
		Aszalt szilv.tölt.cs.comb SZI.	1 074.93	257.16	26.02	8.42	1.88	21.37	11.46	0.58		0.00
		Jázmin rizs SZI.	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		0.00
		Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		0.00
		Összesen:	3 815.10	912.70	38.02	30.77	6.62	121.35	14.29	2.53		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/25/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldségl.petr.zabgaluska SZI.	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12		0.00
			Sült csirkemell SZI.	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.54	1.00		0.00
			Zöldborsófőzelék mir.SZI.	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		0.00
			Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
			Összesen:	3 132.81	749.47	53.80	17.32	2.70	91.24	2.89	2.96		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségl.petr.zabgaluska SZI.	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12		0.00
			Par.ricottás tészt.tonhal SZI.	2 837.29	678.78	37.97	24.50	7.16	69.55	0.95	1.18		0.00
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	3 811.37	911.81	43.65	28.20	7.72	112.84	1.12	2.36		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/26/2025 szerda													
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karalábéleves mir. SZI.	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		0.00	
		Hagymás BBQ-s sertécsíkok SZI	1 371.92	328.21	26.56	17.64	4.35	14.16	7.25	1.24		0.00	
		Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		0.00	
		Összesen:	3 185.06	761.78	38.71	25.72	7.26	90.40	9.39	2.55		0.00	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves mir. SZI.	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		0.00	
		Rakott zöldbab (sc.) mir. SZI	2 392.80	572.44	24.31	35.69	11.89	37.44	2.68	1.91		0.00	
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00	
		Összesen:	3 734.20	893.15	35.23	43.71	14.98	86.35	5.00	3.33		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/27/2025 csütörtök												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gombaleves SZI.	516.32	123.52	5.85	3.38	0.41	17.13	1.30	1.26		0.00
		Lenmagos rántott hal SZI.	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.40	0.98		0.00
		Sárgarépás rizs SZI.	1 689.02	404.07	7.74	8.71	1.02	73.09	0.65	1.15		0.00
		Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
		Összesen:	3 973.24	950.53	38.71	30.18	4.36	128.22	8.55	4.15		0.00
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gombaleves SZI.	516.32	123.52	5.85	3.38	0.41	17.13	1.30	1.26		0.00
		Hagymás törtburgonya SZI.	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		0.00
		Vegy. vágott savanyú 4100/2200	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		0.00
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
		Csirkés saslik SZI.	1 409.27	337.15	28.80	23.23	16.65	3.00	2.40	3.06		0.00
		Összesen:	3 499.21	837.14	43.55	33.30	17.86	88.45	3.70	5.17		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/28/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29		0.00
			Darásmetélt SZI.	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		0.00
			Gyümölcsöntet SZI.	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		0.00
			Összesen:	4 541.63	1 086.51	44.34	28.41	4.65	161.19	6.44	3.10		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29		0.00
			Rizsfelfújít SZI.	1 288.89	308.35	8.43	2.91	1.28	61.42	6.43	0.51		0.00
			Gyümölcsöntet SZI.	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		0.00
			Összesen:	2 984.67	714.04	33.07	13.50	3.73	113.01	12.87	1.81		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM