



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

| Diéta                               | Étlap tétel                         | Energia (Kj)                             | Energia (Kcal)   | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|--|
| 3/31/2025<br>hétfő                  | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E  | Paradicsom leves | 877.34      | 209.89   | 3.69       | 5.30           | 0.63      | 37.10  | 22.23      | 0.51     |  |  |
|                                     |                                     | Tavaszi rizseshús                        | 2 319.01         | 554.79      | 26.79    | 14.38      | 3.22           | 78.75     | 0.00   | 2.13       |          |  |  |
|                                     |                                     | Csemege uborka                           | 60.00            | 14.35       | 0.60     | 0.10       | 0.00           | 2.40      | 1.90   | 1.00       |          |  |  |
|                                     |                                     | Összesen:                                | 3 256.35         | 779.03      | 31.08    | 19.78      | 3.85           | 118.25    | 24.13  | 3.64       |          |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E                                   | Paradicsom leves                         | 877.34           | 209.89      | 3.69     | 5.30       | 0.63           | 37.10     | 22.23  | 0.51       |          |  |  |
|                                     |                                     | Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal | 2 523.94         | 564.30      | 42.13    | 15.79      | 5.49           | 77.66     | 1.30   | 3.43       |          |  |  |
|                                     |                                     | Ecetes alm paprika                       | 92.97            | 22.24       | 1.12     | 0.28       | 0.00           | 3.79      | 1.00   | 0.60       |          |  |  |
|                                     |                                     | Körte                                    | 221.35           | 52.95       | 0.40     | 0.30       | 0.00           | 12.00     | 0.00   | 0.01       |          |  |  |
|                                     |                                     | Összesen:                                | 3 715.60         | 849.38      | 47.34    | 21.67      | 6.12           | 130.55    | 24.53  | 4.55       |          |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                  |                                     |   |                                 |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/1/2025<br>kedd | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Zellerleves                     | 639.48   | 152.99 | 4.48  | 6.64  | 2.68  | 18.16  | 2.04  | 1.73 |  |  |
|                  |                                     |   | Mustáros kakukkfűves sertésragu | 1 046.35 | 250.32 | 22.23 | 15.01 | 3.65  | 6.28   | 0.44  | 0.58 |  |  |
|                  |                                     |   | Petrezselymes burgonya          | 1 138.87 | 272.46 | 7.11  | 1.50  | 0.18  | 56.25  | 0.00  | 0.43 |  |  |
|                  |                                     |   | Körte                           | 332.02   | 79.43  | 0.60  | 0.45  | 0.00  | 18.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                  |                                     |   | Összesen:                       | 3 156.72 | 755.20 | 34.42 | 23.60 | 6.51  | 98.69  | 2.48  | 2.75 |  |  |
|                  | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zellerleves                     | 639.48   | 152.99 | 4.48  | 6.64  | 2.68  | 18.16  | 2.04  | 1.73 |  |  |
|                  |                                     |   | Szicíliai húsgolyók             | 1 445.02 | 345.70 | 16.07 | 24.75 | 7.46  | 14.48  | 8.40  | 0.36 |  |  |
|                  |                                     |   | Masni tészta                    | 1 706.94 | 408.36 | 12.00 | 6.67  | 1.13  | 75.00  | 0.00  | 0.20 |  |  |
|                  |                                     |   | Összesen:                       | 3 791.44 | 907.05 | 32.55 | 38.06 | 11.27 | 107.64 | 10.44 | 2.29 |  |  |



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

| 4/2/2025 szerda                     |           |                                    |          |        |       |       |        |        |      |      |  |  |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E         | Zöldborsókrémleves                 | 1 023.91 | 244.95 | 10.44 | 9.92  | 2.87   | 28.06  | 0.02 | 0.40 |  |  |
|                                     |           | Bolognai spagetti                  | 2 794.62 | 668.57 | 38.12 | 24.67 | 8.65   | 72.47  | 8.30 | 2.04 |  |  |
|                                     |           | Összesen:                          | 3 818.53 | 913.52 | 48.56 | 34.59 | 11.52  | 100.53 | 8.32 | 2.44 |  |  |
|                                     |           |                                    |          |        |       |       |        |        |      |      |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E         | Zöldborsókrémleves                 | 1 023.91 | 244.95 | 10.44 | 9.92  | 2.87   | 28.06  | 0.02 | 0.40 |  |  |
|                                     |           | Harcsafilé almával és sajтта sütve | 1 139.81 | 272.68 | 24.96 | 16.73 | 6.47   | 4.12   | 0.84 | 1.22 |  |  |
|                                     |           | 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: | 3 551.31                           | 849.59   | 43.65  | 28.73 | 9.58  | 100.60 | 7.07   | 2.94 |      |  |  |





# ISKOLA ÉTTEREM

| 4/3/2025<br>csütörtök               |   |                                  |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Csontleves cérnametéllyel        | 370.43   | 88.62  | 3.70  | 2.03  | 0.03 | 13.69 | 0.83 | 0.43 |  |  |
|                                     |   | Grill csirkecomb                 | 681.33   | 163.00 | 23.13 | 7.31  | 1.63 | 0.93  | 0.16 | 0.85 |  |  |
|                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér           | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 |  |  |
|                                     |   | Fehérbabfőzelék                  | 1 672.47 | 400.11 | 20.33 | 10.20 | 3.11 | 56.35 | 0.96 | 0.25 |  |  |
|                                     |   | Összesen:                        | 3 391.36 | 811.33 | 53.04 | 20.98 | 5.13 | 99.89 | 2.13 | 2.07 |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Csontleves cérnametéllyel        | 370.43   | 88.62  | 3.70  | 2.03  | 0.03 | 13.69 | 0.83 | 0.43 |  |  |
|                                     |   | Erdélyi töltött lucskos káposzta | 1 324.20 | 316.80 | 23.12 | 14.93 | 4.93 | 22.18 | 0.00 | 3.40 |  |  |
|                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér           | 778.32   | 186.20 | 6.86  | 1.68  | 0.42 | 33.74 | 0.21 | 0.63 |  |  |
|                                     |   | Zabrudai (sárgabarackos)         | 514.14   | 123.00 | 1.60  | 4.20  | 2.60 | 19.00 | 7.80 | 0.00 |  |  |
|                                     |   | Összesen:                        | 2 987.09 | 714.62 | 35.28 | 22.84 | 7.98 | 88.61 | 8.84 | 4.46 |  |  |





# ISKOLA ÉTTEREM

| 4/4/2025<br>péntek                  |           |                  |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |
|-------------------------------------|-----------|------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E         | Legényfogó leves | 971.23   | 232.35 | 23.25 | 7.18  | 2.66   | 18.33 | 0.81  | 0.84 |  |  |
|                                     |           | Császármorzsa    | 2 753.37 | 658.70 | 17.52 | 23.55 | 5.76   | 92.91 | 2.25  | 1.20 |  |  |
|                                     |           | Áfonyás dzsem    | 195.62   | 46.80  | 0.08  | 0.00  | 0.00   | 11.60 | 10.68 | 0.00 |  |  |
|                                     |           | Porcukor         | 167.83   | 40.15  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 9.99  | 9.99  | 0.00 |  |  |
|                                     |           | Alma             | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00   | 7.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                     | Összesen: | 4 233.46         | 1 012.79 | 41.25  | 31.13 | 8.42  | 139.83 | 23.73 | 2.05  |      |  |  |
| (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E         | Legényfogó leves | 971.23   | 232.35 | 23.25 | 7.18  | 2.66   | 18.33 | 0.81  | 0.84 |  |  |
|                                     |           | Túrós pite       | 2 211.45 | 529.05 | 16.60 | 24.88 | 12.41  | 59.64 | 16.11 | 0.69 |  |  |
|                                     |           | Alma             | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00   | 7.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                     | Összesen: | 3 328.09         | 796.19   | 40.25  | 32.46 | 15.07 | 84.97  | 16.92 | 1.54  |      |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM