



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zöldbaleves SZI.	515.85	123.21	4.43	2.57	0.34	20.04	1.32	1.06		0.00
			Savanyú vetreze (s.c.) SZI.	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.85	0.44		0.00
			Kuszkusz SZI.	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		0.00
			Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00
			Összesen:	3 874.08	926.61	41.66	33.93	11.66	99.48	15.66	2.65		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zöldbaleves SZI.	515.85	123.21	4.43	2.57	0.34	20.04	1.32	1.06		0.00
			Hortobágyi húsos palacsint.SZI	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12		0.00
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	2 965.64	709.28	36.14	24.32	9.47	84.95	12.81	3.19		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves mir. SZI.	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		0.00
			Rántott csirkemell SZI.	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		0.00
			Sütőtökös burgonyapüré SZI.	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38		0.00
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		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:	3 169.70	758.09	46.87	15.33	2.78	105.10	6.64	5.80		0.00
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Kertészleves mir. SZI.	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		0.00
			Hétvezér tokány SZI.	1 352.38	323.54	23.40	20.57	6.20	10.22	1.59	0.92		0.00
			Bulgur SZI.	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		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
			Összesen:	3 417.36	817.36	39.68	29.59	7.34	101.53	8.54	3.14		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	    	0.00
			Köményes s.sült csíkok SZI.	1 120.31	268.02	25.09	15.98	4.07	5.67	0.17	1.23	    	0.00
			Paradicsomos káposzta SZI.	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		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:	3 667.21	877.32	41.58	28.30	5.70	111.75	33.99	4.19		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	    	0.00
			Töltött csirkecomb SZI. (V.)	1 084.98	259.20	23.89	13.67	4.76	9.07	0.82	1.93	    	131.93
			Rizi-bizi mir. SZI.	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28	    	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:	3 372.29	806.40	38.34	25.12	6.08	104.38	3.31	4.52		131.93



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	BrokkolikréMLEVES SZL.	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		0.00
			Pirított tökmag SZL.	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		0.00
			Afrikai harcsapörkölt SZL.	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		0.00
			Párolt rizs SZL.	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		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
			Összesen:	3 391.73	811.42	36.70	27.68	3.52	102.38	7.91	2.72		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	BrokkolikréMLEVES SZL.	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		0.00
			Négysajtos gnocchi SZL.	2 193.06	486.97	17.27	28.21	11.87	69.66	17.28	2.13		0.00
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	3 248.04	739.36	25.68	33.31	12.79	112.13	17.93	2.59		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.18	1.48		0.00
			Mákos metélt SZI.	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	4 431.16	1 060.09	46.08	31.35	6.30	146.76	25.16	2.32		0.00
	(00625) Gimi-szakiskola (B-menü)	E	Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.18	1.48		0.00
			Gyümölcslepény SZI.	2 919.73	698.50	16.30	21.31	2.70	109.27	20.98	0.90		0.00
			Összesen:	4 381.67	1 048.25	41.93	31.96	5.03	146.58	21.16	2.38		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM