



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

|                   | Diéta                               |   | Étlap tétel                        | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 5/5/2025<br>hétfő | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Tavaszi zöldségleves vajgaluskával | 560.93       | 134.19         | 4.86        | 5.33     | 1.41           | 16.45          | 1.09      | 0.45   |            |          |
|                   |                                     |   | Gyrosos csirkesült                 | 770.53       | 184.34         | 29.73       | 6.82     | 0.95           | 0.79           | 0.00      | 0.82   |            |          |
|                   |                                     |   | Tzatziki                           | 531.50       | 127.15         | 5.84        | 7.27     | 4.53           | 9.09           | 2.15      | 0.48   |            |          |
|                   |                                     |   | Petrezselymes burgonya             | 1 138.87     | 272.46         | 7.11        | 1.50     | 0.18           | 56.25          | 0.00      | 0.43   |            |          |
|                   |                                     |   | Összesen:                          | 3 001.83     | 718.14         | 47.54       | 20.92    | 7.07           | 82.58          | 3.24      | 2.18   |            |          |
|                   | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Tavaszi zöldségleves vajgaluskával | 560.93       | 134.19         | 4.86        | 5.33     | 1.41           | 16.45          | 1.09      | 0.45   |            |          |
|                   |                                     |   | Fokhagymás marhacsíkok             | 1 572.87     | 376.28         | 18.59       | 26.56    | 8.30           | 15.20          | 0.56      | 0.70   |            |          |
|                   |                                     |   | Rizi-bizi                          | 1 819.29     | 435.24         | 10.87       | 8.84     | 1.00           | 77.39          | 0.43      | 0.28   |            |          |
|                   |                                     |   | Körte                              | 177.08       | 42.36          | 0.32        | 0.24     | 0.00           | 9.60           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                   |                                     |   | Összesen:                          | 4 130.17     | 988.07         | 34.64       | 40.97    | 10.71          | 118.64         | 2.08      | 1.43   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                  |                                     |   |                                |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 5/6/2025<br>kedd | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Meggy leves                    | 799.21   | 191.20 | 4.49  | 1.55  | 0.57 | 38.51  | 17.98 | 0.60 |  |  |
|                  |                                     |   | Flekkén szelet                 | 1 067.36 | 255.35 | 23.53 | 15.36 | 3.87 | 5.46   | 0.20  | 1.26 |  |  |
|                  |                                     |   | Kukoricás rizs                 | 1 720.82 | 411.68 | 9.05  | 9.70  | 1.16 | 71.51  | 0.65  | 0.89 |  |  |
|                  |                                     |   | Céklasaláta                    | 154.66   | 37.00  | 0.70  | 0.10  | 0.00 | 8.20   | 6.20  | 0.75 |  |  |
|                  |                                     |   | Összesen:                      | 3 742.05 | 895.23 | 37.77 | 26.71 | 5.60 | 123.68 | 25.03 | 3.50 |  |  |
|                  | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Meggy leves                    | 799.21   | 191.20 | 4.49  | 1.55  | 0.57 | 38.51  | 17.98 | 0.60 |  |  |
|                  |                                     |   | Tejfölös majorannás csirkecomb | 772.36   | 184.77 | 21.56 | 9.25  | 3.09 | 3.72   | 0.86  | 0.55 |  |  |
|                  |                                     |   | Kuszkusz                       | 1 812.67 | 433.65 | 11.20 | 10.63 | 1.15 | 58.50  | 0.03  | 0.82 |  |  |
|                  |                                     |   | Céklasaláta                    | 154.66   | 37.00  | 0.70  | 0.10  | 0.00 | 8.20   | 6.20  | 0.75 |  |  |
|                  |                                     |   | Összesen:                      | 3 538.90 | 846.62 | 37.95 | 21.53 | 4.81 | 108.93 | 25.07 | 2.72 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                    |                                     |   |                         |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|--------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 5/7/2025<br>szerda | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Zöldséges karalábéleves | 539.76   | 128.94 | 4.11  | 3.43  | 0.45  | 19.90  | 1.18 | 0.48 |  |  |
|                    |                                     |   | Halfilé bakonyi módra   | 1 174.40 | 280.96 | 19.95 | 17.35 | 5.31  | 9.97   | 1.80 | 0.91 |  |  |
|                    |                                     |   | Bulgur                  | 1 498.40 | 358.47 | 11.06 | 6.77  | 0.84  | 68.28  | 0.00 | 0.33 |  |  |
|                    |                                     |   | Banán                   | 351.02   | 83.98  | 1.04  | 0.08  | 0.00  | 19.36  | 0.00 | 0.04 |  |  |
|                    |                                     |   | Összesen:               | 3 563.58 | 852.35 | 36.16 | 27.63 | 6.60  | 117.51 | 2.98 | 1.76 |  |  |
|                    | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zöldséges karalábéleves | 539.76   | 128.94 | 4.11  | 3.43  | 0.45  | 19.90  | 1.18 | 0.48 |  |  |
|                    |                                     |   | Csirkés saslik          | 1 409.27 | 337.15 | 28.80 | 23.23 | 16.65 | 3.00   | 2.40 | 3.06 |  |  |
|                    |                                     |   | Sült gyökérzöldségek    | 762.33   | 182.38 | 3.96  | 9.59  | 4.33  | 19.65  | 0.05 | 0.73 |  |  |
|                    |                                     |   | Banán                   | 438.77   | 104.97 | 1.30  | 0.10  | 0.00  | 24.20  | 0.00 | 0.06 |  |  |
|                    |                                     |   | Összesen:               | 3 150.13 | 753.44 | 38.17 | 36.35 | 21.43 | 66.75  | 3.63 | 4.33 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                       |                                     |   |                         |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 5/8/2025<br>csütörtök | (00545)<br>Gimnázium Komló (A-menü) | E | Lebbencsleves           | 764.29   | 182.84 | 4.46  | 6.29  | 1.52 | 26.48  | 0.91 | 1.52 |  |  |
|                       |                                     |   | Aprópecsenye            | 939.03   | 224.65 | 21.54 | 13.72 | 3.52 | 3.52   | 0.34 | 1.00 |  |  |
|                       |                                     |   | Finomfőzelék            | 940.02   | 224.88 | 9.02  | 8.04  | 1.20 | 28.65  | 2.65 | 1.06 |  |  |
|                       |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér  | 667.13   | 159.60 | 5.88  | 1.44  | 0.36 | 28.92  | 0.18 | 0.54 |  |  |
|                       |                                     |   | Összesen:               | 3 310.47 | 791.97 | 40.90 | 29.49 | 6.60 | 87.57  | 4.08 | 4.12 |  |  |
|                       | (00625)<br>B menü (Gimi-szakiskola) | E | Lebbencsleves           | 764.29   | 182.84 | 4.46  | 6.29  | 1.52 | 26.48  | 0.91 | 1.52 |  |  |
|                       |                                     |   | Sonkás-parajos spagetti | 2 660.68 | 636.52 | 31.97 | 23.17 | 7.51 | 74.50  | 2.10 | 3.58 |  |  |
|                       |                                     |   | Összesen:               | 3 424.97 | 819.36 | 36.43 | 29.46 | 9.03 | 100.98 | 3.01 | 5.10 |  |  |
|                       |                                     |   |                         |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |



```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!
```