



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Hentes tokány	1 095.03	261.97	22.23	16.68	4.63	5.38	0.89	0.73		
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			Összesen:	3 046.20	728.76	33.93	18.55	5.27	103.44	20.87	1.85		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 993.95	955.49	45.59	22.91	5.73	139.02	25.48	1.59		



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 543.05	369.15	27.38	20.06	7.76	19.20	9.98	1.76		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 269.26	1 021.35	49.18	39.91	10.74	114.10	10.79	3.17		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Marhapörkölt	1 126.64	269.53	19.76	13.75	1.36	5.44	0.41	1.30		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	4 012.38	959.90	39.59	34.26	4.50	110.03	4.37	3.46		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 179.67	760.69	51.19	17.46	2.42	96.90	0.75	4.01		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Harcaszelet sült retekkel	856.93	205.01	19.83	10.44	1.95	6.51	0.00	0.78		
			Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	2 932.21	701.49	30.32	20.60	5.64	97.86	31.84	3.38		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves cércsontetéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Sárgarépás rizs	1 689.02	404.07	7.74	8.71	1.02	73.09	0.65	1.15		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	3 179.03	760.53	35.54	22.88	3.07	100.27	8.47	2.51		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércsontetéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Sült csirkemell	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.53	1.00		
			Tubulé saláta	1 543.15	369.17	10.91	9.56	1.24	64.46	0.00	0.45		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Összesen:	3 066.25	733.55	44.22	23.51	6.50	90.10	12.82	2.05		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.57	1.88		
			Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 149.26	753.41	31.10	23.36	8.14	102.39	37.10	2.62		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.57	1.88		
			Túrós palacsinta	1 933.45	462.55	21.59	17.65	9.36	53.15	26.07	1.28		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 394.90	812.18	39.97	32.60	14.10	87.40	28.64	3.17		



ISKOLA ÉTTEREM

5/17/2025 szombat	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 750.10	897.15	37.73	37.52	11.34	101.14	4.11	3.72		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 179.88	760.73	43.04	21.64	9.09	95.74	6.64	4.86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!