



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
			Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Kapormártás	591.57	141.52	3.84	8.60	3.64	12.15	1.30	0.88		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 041.82	727.51	39.74	20.65	7.24	92.30	2.23	4.75		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Krémes kapros öntet	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	1.29	0.45		
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99		
			Összesen:	3 365.21	804.65	41.96	31.95	7.94	83.52	22.99	3.20		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	2.16	1.42		
			Ajvármártásos húscsíkok	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Összesen:	3 991.37	954.88	41.65	45.47	16.78	95.12	5.25	2.99		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	2.16	1.42		
			Milánói sertésborda	3 303.62	790.34	40.76	34.20	8.14	78.82	8.15	1.36		
			Összesen:	3 984.31	953.19	45.78	41.91	10.93	96.96	10.31	2.78		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.18	1.09		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 688.38	882.39	33.70	23.78	4.02	128.42	3.92	3.02		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.18	1.09		
			Teriyaki harcsa	972.99	232.77	18.84	13.70	2.32	6.96	5.44	0.79		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Citrusos saláta	371.34	88.84	1.55	6.73	0.91	5.37	0.75	0.52		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 466.91	829.41	32.03	25.84	3.82	112.84	7.37	3.03		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Ratatouille csirkemell	892.15	213.43	29.22	6.75	0.91	8.35	0.00	1.20		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 377.81	808.09	45.54	17.85	2.42	112.09	0.27	2.92		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott trappista sajt	996.18	238.32	9.44	14.76	5.79	17.14	0.19	1.20		
			Tartármártás	406.22	97.15	2.00	9.78	20.69	6.11	6.31	0.70		
			Petrezselymes rizs	1 824.07	436.38	8.30	9.62	1.12	78.60	0.70	1.19		
			Összesen:	3 906.13	934.45	23.07	42.32	28.57	120.42	7.29	3.84		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35		
			Összesen:	4 809.93	1 150.59	56.47	39.23	14.59	126.44	22.37	1.18		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	4 453.30	1 065.27	39.43	34.99	14.02	134.18	18.68	1.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!