



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges zellerleves SZI.	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		0.00
			Serpenyősborg.virslis SZI.	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		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
			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:	3 258.72	779.40	27.91	24.66	8.22	107.18	3.34	4.33		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves SZI.	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		0.00
			Rakott brokkoli (sl) SZI.	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99		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:	3 277.41	783.88	35.50	37.55	12.37	72.82	3.59	2.97		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/3/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65	 	0.00
			Tavaszi rizses cs.mell SZI.	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		0.00
			Káposzta saláta SZI.	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		0.00
			Összesen:	3 126.34	747.93	38.16	11.62	1.71	120.57	19.99	3.03		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65	 	0.00
			Burgundi vad SZI.	1 101.79	263.59	26.07	12.09	1.87	12.04	0.64	0.49		0.00
			Burgonyakrokkett SZI.	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13	 	0.00
			Összesen:	3 306.64	791.06	34.48	28.24	4.70	97.73	15.63	1.27		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges karfiollevés SZI.	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		0.00
			Tejszínes-par.halragu SZI.	1 253.64	299.91	18.54	17.09	5.98	15.91	4.64	0.65		0.00
			Tészta köret 4 toj.* SZI.	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		0.00
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
			Összesen:	3 938.50	942.23	36.62	27.96	7.58	132.65	5.61	1.79		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 0,20l 100 %, Happy Day	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		0.00
			Csirkés tortillatekercs SZI.	1 586.05	379.44	26.99	14.79	3.48	29.95	0.44	0.93		0.00
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		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:	2 928.52	700.60	31.90	21.05	8.07	92.78	31.90	1.34		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/5/2025 csütörtök	(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
			Sertés sült SZI.	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26	    	0.00
			Zöldbabfőzelék mir. SZI.	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28	 	0.00
			Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
			Összesen:	3 442.50	823.56	45.40	32.37	8.60	84.55	2.12	3.39		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
			Spagetti Carbonara SZI.	2 518.17	602.43	25.50	22.99	10.28	73.04	1.01	1.84	    	0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 071.60	734.83	28.88	25.90	10.60	95.56	1.17	3.16		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Lencsegyűás (sc.) SZI.	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		0.00
			Mákos nudli SZI.	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	5 209.84	1 246.37	48.42	34.02	5.98	185.15	30.19	3.23		0.00
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Lencsegyűás (sc.) SZI.	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		0.00
			Rizsfelfűjt SZI.	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78		0.00
			Gyümölcsöntet SZI.	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		0.00
			Összesen:	3 413.30	816.58	37.25	15.60	4.43	129.67	20.64	2.52		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM