



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		0.00
			Vadas tokány (s.c.) SZI.	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22		0.00
			Teljes kiőrl.tészta SZI.	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 389.99	811.01	43.68	31.26	8.08	83.28	8.60	2.77		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		0.00
			Dubarry csirkemell SZI.	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65		0.00
			Rizi-bizi mir. SZI.	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		0.00
			Összesen:	3 959.11	947.16	50.95	32.57	9.06	111.54	7.37	2.72		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		0.00
			Par.húsg.árpagyöngy +f.burg.SZI	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84		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:	3 818.11	913.42	33.23	29.45	8.02	123.79	24.72	3.03		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		0.00
			Rakott kelkáposzta (sc) SZI.	2 200.91	526.53	26.58	32.64	10.99	30.99	2.23	2.16		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
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	3 707.54	886.97	37.81	36.26	11.42	99.15	3.41	3.41		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Póréhagyma krémleves SZI.	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21		0.00
			Sült csirkecomb SZI.	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		0.00
			Mexikói rizs SZI.	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86		0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		0.00
			Összesen:	3 778.70	903.99	38.04	29.09	10.43	120.95	9.41	2.76		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Póréhagyma krémleves SZI.	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21		0.00
			Rántott csirkecombfilé SZI.	1 463.60	350.14	26.92	14.08	2.45	26.76	0.80	1.50		0.00
			Borsos pirtított burgonya SZI.	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		0.00
			Összesen:	4 075.03	974.89	41.04	35.10	13.72	120.17	9.55	3.51		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/13/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		0.00
			Túrógombóc SZI.	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.75	0.68		0.00
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
			Összesen:	4 411.18	1 055.31	46.62	18.10	3.04	172.20	21.97	2.22		0.00
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		0.00
			Bacon-erdei gomb.tagliat. SZI.	2 055.04	491.64	14.35	13.41	5.91	76.38	0.78	0.78		0.00
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 707.61	886.99	38.73	24.22	8.37	125.84	1.00	2.33		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM