



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			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		
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		
			Összesen:	3 795.37	907.99	48.81	27.02	5.45	113.32	3.47	3.08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	3 130.72	748.55	25.65	30.51	13.20	88.29	37.04	3.40		



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	3 405.36	814.68	35.70	23.31	2.70	114.09	6.15	3.17		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Magyaros rakott csirkemell	1 673.55	400.37	36.28	14.71	5.03	5.48	0.02	1.67		
			Összesen:	3 952.28	945.53	54.07	22.58	6.22	104.10	5.24	3.87		



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 115.70	745.38	44.48	20.68	3.45	92.74	10.28	5.14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Tejszínes húsos tortellini	2 576.03	616.28	25.00	25.74	11.94	69.61	3.20	2.38		
			Összesen:	3 255.69	778.88	28.33	33.90	12.91	88.18	3.29	3.13		



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 811.44	911.82	48.83	31.32	6.05	107.02	2.92	2.22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Brassói aprópecsenye	2 105.81	503.78	30.31	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 391.94	811.47	41.13	28.76	6.35	94.27	7.04	3.05		



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Pulykaraguleves	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41		
			Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
			Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:			4 090.18	978.51	35.40	31.55	7.24	136.25	20.84	2.62		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Pulykaraguleves	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41		
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:		2 940.89	703.56	28.35	19.17	6.14	101.84	31.46	3.11		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!