



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15			
		Sertéssült	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26			
		Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	3 675.70	879.35	42.07	27.76	5.71	112.85	34.29	3.06			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15			
		Gombapaprikás	853.31	204.14	13.50	10.64	3.17	13.35	2.11	1.26			
		Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63			
Ecetes alma-paprika		92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60				
	Összesen:	3 233.70	773.61	28.12	21.96	4.71	114.74	4.41	2.64				



ISKOLA ÉTTEREM

1/7/2025 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53			
			Joghurtos csirkés tészta	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	1.11	2.13			
			Összesen:	3 661.37	875.92	51.21	24.50	8.86	109.55	1.92	2.66			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53			
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554.22	371.82	30.80	21.36	7.28	13.82	8.07	1.57			
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40			
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
			Összesen:	3 940.29	942.65	43.45	35.01	9.12	111.84	15.73	3.25			



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda												
(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62		
		Babfőzelék	1 575.96	377.02	18.14	11.02	3.20	50.93	0.96	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 958.80	947.07	50.33	34.61	9.16	104.26	2.20	1.50		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Parajos lasagne	2 210.75	528.89	23.34	23.15	15.64	56.29	2.16	1.08		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 095.34	740.51	26.53	28.70	17.21	91.78	2.36	1.24		



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Almás sütőtökrémleves	905.07	216.52	4.69	6.08	0.96	36.32	7.75	1.02		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 715.46	888.86	34.93	26.20	8.77	129.26	21.11	4.48		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almás sütőtökrémleves (gluténmentes)	882.69	211.17	3.71	6.42	1.08	34.57	6.76	0.87		
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00		
	Összesen:	3 348.15	800.99	40.43	14.97	2.94	125.47	24.58	3.12				



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kakaós piskóta	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		Összesen:	3 200.25	765.61	31.49	22.46	7.72	106.75	32.51	2.81			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.58	1.34		
			Hokkaidó kalács	2 155.20	515.48	14.69	10.31	2.94	90.88	12.91	0.64		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 172.72	758.91	26.90	20.38	6.10	115.97	14.49	1.99		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!