



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
	E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
		Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	1 046.36	250.32	22.23	15.01	3.65	6.28	0.44	1.37		
		Tört burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.62		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.28	0.80		
			Összesen:	7 751.04	1 854.05	80.86	52.03	18.85	259.00	21.59	6.26	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/24/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14			
	Tejszínes húsos tortellini	2 576.03	616.28	25.00	25.74	11.94	69.61	3.06	2.38			
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Összesen:	3 426.72	819.60	30.82	27.99	12.24	108.64	3.81	3.58			
2/25/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82			
E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09			
	Húspogácsa	1 537.79	367.89	17.22	25.48	7.59	16.59	0.20	0.66			
	Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			





# ISKOLA ÉTTEREM

2/25/2025 kedd												
(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Gépsonka	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20		
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Összesen:	7 723.20	1 847.65	79.64	50.43	15.36	259.84	31.38	8.00		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Rántott csirkecombfilé	1 463.60	350.14	26.92	14.08	2.45	26.76	0.45	1.50		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
	Összesen:	2 992.11	715.81	36.77	19.32	3.63	93.75	5.94	5.57			
2/26/2025 szerda	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
		Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 721.01	650.96	22.89	25.93	7.62	80.36	23.96	1.85		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		





# ISKOLA ÉTTEREM

2/26/2025 szerda												
00540 csalás	V	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 515.19	601.72	39.37	18.43	4.33	67.03	0.00	0.70		
		Összesen:	9 114.05	2 180.39	88.57	79.94	27.31	269.04	51.98	4.71		
	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
		Fokhagymás csirkemell	655.69	156.86	27.50	4.10	0.63	2.23	0.42	1.20		
		Rusztikus tepsis zöldségek	1 691.48	404.66	2.10	4.98	2.04	10.21	6.46	1.89		
	Párolt rizs	800.07	191.41	3.68	3.86	0.45	35.25	0.33	0.20			
	Összesen:	3 778.51	903.95	37.87	18.77	4.06	67.02	8.02	3.82			
2/27/2025 csütörtök												
00540 Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	E	Karfiolleves	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31		
		Mustáros sült csirkecombfilé	1 106.68	264.76	24.00	14.61	2.30	7.19	0.45	0.68		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/27/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	7 056.55	1 688.15	79.50	51.71	16.43	223.93	26.26	5.64			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiollevés	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31		
			Korzikai aprópecsenye	2 661.45	636.71	35.78	29.01	5.65	56.39	0.00	0.79		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 368.91	805.95	41.47	36.73	8.46	75.14	3.13	2.10		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/28/2025 péntek											
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
		Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90	
		Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
	E	Tárkonyos harcsaraguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	
		Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
	Összesen:	7 258.58	1 736.49	62.33	50.82	16.06	259.46	70.76	4.73		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27	
		Sült túrógombóc	2 522.52	603.47	18.02	25.22	4.84	74.19	34.24	0.47	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 665.97	877.02	34.41	35.96	7.85	101.24	35.20	1.75	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM