



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/3/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
	Zala felvágott, Kométa	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.10	0.83		0.00
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
	Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		0.00
	E Lebbencsleves SZI.	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52		0.00
	Dinó figurák SZI.	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03		0.00
	Lencsefőzelék SZI.	1 803.62	431.49	23.90	12.20	3.11	55.99	1.23	0.25		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
	V Tökmagos halropogós SZI.	1 386.50	331.70	24.79	18.56	3.34	14.09	0.12	1.12		0.00
	Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		0.00
	Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00
	Összesen:		8 542.61	2 043.69	91.64	61.94	14.27	268.69	19.75	7.41	



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/3/2025 hétfő		B menü (Gimi-szakiskola)													
3/4/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Lebbencsleves SZI.	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52		0.00		
			Óvári csirkemell SZI.	1 105.29	264.42	36.05	11.56	4.40	3.89	0.42	1.29		123.30		
			Barna rizs óvoda	1 090.15	259.81	4.90	5.76	0.67	47.00	0.43	0.26		0.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00		
		Összesen:			3 116.51	744.58	45.97	23.85	6.59	85.21	1.88	3.07		123.30	
		R	Kakaó 0,25l (R) Komló SZI.												0.00
															0.00
				E	Zöldséges karfiollevés SZI.	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		0.00
					Mexikói sertéstokány SZI.	1 143.50	273.56	20.44	13.60	3.13	14.87	2.65	0.77		0.00
					Tészta köret 4 toj.* SZI.	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70		0.00
Mandarin	156.78				37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		0.00		
V	Tea 0,25l Komló SZI.			181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00		
	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.			37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		0.00		
	Füstölt sajt zsíros, Piramis T	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		0.00				
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		0.00				



# ISKOLA ÉTTEREM




























# ISKOLA ÉTTEREM

3/4/2025 kedd													
(00540) Czobici	V	Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		0.00	
		Összesen:	7 248.77	1 734.09	75.07	54.85	19.63	234.10	25.02	4.12		0.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiollevés SZI.	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		0.00
			Töltött cukkini SZI.	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	1.08	0.81		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
		Tejszelet Kinder 28 gr	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		0.00	
	Összesen:	3 220.60	770.15	36.49	26.08	8.42	94.61	10.64	1.97		0.00		
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00	
		Akácmez	38.12	9.12	0.01	0.00	0.00	2.47	0.00	0.00		0.00	
		Császárszemle 65 gr.,Aranycipó	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		0.00	
	E	Gyümölcsleves SZI.	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		0.00	
		Csirkés alfredo SZI.	1 127.43	269.72	27.87	14.38	5.71	7.07	0.02	1.21		0.00	
		Jázmin rizs SZI.	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		0.00	
	V	Rakott kínai kel (s.d.) SZI.	2 008.26	480.45	20.58	32.39	11.01	28.32	2.36	1.95		0.00	
		Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00	
	Összesen:	7 991.73	1 911.91	82.68	64.70	21.99	245.61	25.01	6.70		35.00		





# ISKOLA ÉTTEREM

3/5/2025 szerda (00625)		B menü (Gimi-szakiskola)									
E	Gyümölcsleves SZI.	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	0.00
	Kolbászos rántott s.karaj SZI.	1 639.95	392.33	30.48	21.80	6.26	17.91	0.27	1.66	 	0.00
	Fűszeres burgonya SZI.	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.01	0.57	     	0.00
	Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00
Összesen:		3 881.26	928.53	43.43	25.19	7.07	128.39	26.46	3.48		0.00
3/6/2025 csütörtök (00540)		Szakiskola Komló (A-menü)									
R	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
	Sonkás kockasajt 17,50 gr.Toll	421.59	100.38	4.83	7.35	4.95	2.85	2.58	0.00		0.00
	Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00
	Kifli tejes 45 gr., Rieger	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	 	0.00
E	Zöldségleves (friss) SZI	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46	    	0.00
	Főtt tojás (2) feltét SZI.	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		0.00
	Spenót főtt burgonyával SZI.	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45	 	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
V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
	Wimpi SZI.	2 573.22	615.60	25.04	32.06	11.98	54.90	9.80	3.98	  	0.00
Összesen:		8 199.91	1 961.02	76.42	67.35	23.03	246.56	36.30	6.78		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/6/2025 csütörtök (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldségleves (friss) SZI	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		0.00
			Székelykáposzta (sc.) SZI.	1 786.71	427.44	25.98	28.82	9.24	15.50	2.04	2.62		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
			Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00
			Összesen:	3 301.01	789.52	37.58	38.75	14.58	71.25	14.86	3.95		0.00
3/7/2025 péntek (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
			Füst ízesítésű párizsi, Pick	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		0.00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		70.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
			Liga csészés 450 gr.	132.80	0.00	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.05		0.00
		E	Borscs SZI.	1 253.90	299.98	17.44	15.64	4.94	23.79	1.84	1.16		0.00
			Túrógombóc SZI.	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.41	0.68		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		V	Tejszelet Kinder 28 gr	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	16.60	0.34		0.00
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	7 762.53	1 825.31	67.75	59.56	23.31	256.20	42.65	4.93		70.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/7/2025 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Borscs SZI.	1 253.90	299.98	17.44	15.64	4.94	23.79	1.84	1.16		0.00
		Spagetti Carbonara SZI.	2 518.17	602.43	25.50	22.99	10.28	73.04	0.90	1.84		0.00
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		Összesen:	3 917.48	937.20	43.34	39.03	15.22	103.83	2.74	3.01		0.00

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM