



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/10/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Pöttyös kakaó 200ml	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		0.00
	Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		0.00
	Kenőmájas sertés, Kedvenc Ízek	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		0.00
	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		0.00
	E Tav.zölds.leves vajgal. SZI.	560.93	134.19	4.86	5.33	1.41	16.45	1.09	0.45		0.00
	Mustáros halragu SZI.	897.30	214.67	17.13	12.88	4.00	6.32	1.32	0.48		0.00
	Mexikói rizs SZI.	1 783.72	426.73	9.33	8.79	1.01	76.74	0.65	0.89		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
	V Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
	Pizza SZI.	4 188.39	1 002.01	45.07	32.86	11.64	130.72	11.27	5.47		100.00
	Összesen:	10 108.63	2 417.73	99.62	81.27	30.55	314.81	55.68	9.87		100.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/10/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Tav.zölds.leves vajgal. SZI.	560.93	134.19	4.86	5.33	1.41	16.45	1.09	0.45		0.00	
	Főtt sertéshús SZI	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		0.00	
	Erdei gyümölcs mártás SZI.	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39		0.00	
	Piritott dara SZI.	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		0.00	
	Összesen:	3 624.80	867.18	36.16	35.35	9.66	99.96	20.05	2.43		0.00	
3/11/2025 kedd (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	
	Kakaós csiga 50g Aranycipó	1 437.92	344.00	5.50	14.80	8.00	46.50	15.20	0.50		0.00	
E	BrokkolikréMLEVES SZI.	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		0.00	
	Tarhonyás hús (sc.) SZI.	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		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	
V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00	
	Csemege sertéskaraj SZI.	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		0.00	
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/11/2025 kedd	(00540) csirkemell	V	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		70.00
			Összesen:	7 769.03	1 858.62	94.69	61.30	21.57	226.76	36.60	5.03		70.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves SZI.	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		0.00
			Fűszeres csirkemell SZI.	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		0.00
			Mediterrán gnocchi SZI.	2 658.95	636.11	24.15	7.28	1.20	117.55	0.35	1.38		0.00
		Összesen:	4 126.29	987.15	61.05	20.95	3.26	137.18	1.00	2.99		0.00	
3/12/2025 szerda	(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
			Tavaszi felvágott, Pick	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		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	Csontleves tésztabetéttel SZI.	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		0.00
			Sav.káp.val sült cs.comb SZI.	1 097.32	262.52	26.76	14.16	2.63	6.97	0.02	1.85		0.00
			Burgonyapüré SZI.	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		0.00
			Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		0.00
	V	Zöldborsós csirkemáj SZI.	1 125.41	269.24	25.35	11.45	2.30	15.70	0.00	1.17		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/12/2025 szerda	(00540)	V	Jázmin rizs SZI.	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		0.00	
			Összesen:	7 733.89	1 850.22	94.46	52.28	12.98	243.67	5.09	8.53		0.00	
	(00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		0.00
				Panírozott spenótos halfil. SZI	1 770.31	423.52	13.20	12.36	1.39	26.42	1.34	1.44		0.00
				Zöldséges hajdina SZI.	1 733.48	414.71	11.16	8.23	1.06	71.67	0.00	0.29		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		0.00	
		Összesen:	3 934.22	941.20	28.66	22.72	2.48	114.18	4.07	3.16		0.00		
3/13/2025 csütörtök	(00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé 0,25l (R) Komló	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		0.00
				Vajkrém natúr 1/1 finó	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		0.00
				Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		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		Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00
				Pulykapörkölt SZI.	1 091.06	261.02	21.26	17.05	3.98	5.24	0.86	1.34		0.00
				Tökfőzelék mir. SZI.	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11		0.00
				Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00





ISKOLA ÉTTEREM

3/13/2025 csütörtök												
(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	V	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
		Csirkemell sonka, Kedvenc ízek	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		0.00
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		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
	Összesen:	7 285.76	1 743.00	76.12	53.13	16.11	232.92	30.46	7.83		0.00	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00
		Brassói aprópecsenye SZI.	2 104.06	503.36	30.29	18.46	5.43	52.48	0.34	1.91		0.00
		Vegy. vágott savanyú 4100/2200	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		0.00
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
		Összesen:	3 034.01	725.84	35.67	21.27	5.85	95.60	0.50	3.88		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/14/2025 péntek	(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
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		0.00
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		0.00
			Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		0.00
		E	Jókai bableves csipetk.SZI.	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.39	0.83		0.00
			Mákos nudli SZI.	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		V	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		0.00
			Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00	
		Összesen:	9 281.92	2 220.43	81.36	59.88	19.42	326.90	73.45	4.94		0.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetk.SZI.	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.39	0.83		0.00
			Túrós csusza SZI.	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	5.10	0.54		0.00
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00	
		Összesen:	4 548.66	1 088.09	55.93	39.80	16.64	112.05	6.49	1.38		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM