



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.




































	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/17/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		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
		Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	 	0.00
		UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
		E Fokhagymakrém leves SZI.	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42	 	0.00
		Pincepörkölt SZI.	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	1.08	2.06		72.26
		Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		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 Rakott karfiol (sc.)SZI.	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.68	1.70	 	0.00
		Összesen:	7 375.06	1 764.38	93.33	62.63	20.75	199.14	8.27	8.97		72.26
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Fokhagymakrém leves SZI.	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42	 	0.00	
	Grill csirkecomb SZI.	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85	 	0.00	
	Mexikói coleslaw saláta SZI.	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.85	2.63	 	0.00	
	Zabrudi s.barackos 30gr.Cornex	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	 	0.00	
	Összesen:	3 513.12	840.47	42.13	38.38	11.22	68.75	12.69	4.90		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/18/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó 0,25l (R) Komló SZI.	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	0.00
			Mini kuglóf 125 gr., Rieger	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75	    	0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		E	Daragaluskaleves SZI.	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	0.00
			Vadas tokány (s.c.) SZI.	1 225.69	293.23	23.06	17.80	5.90	9.75	3.27	1.08	    	0.00
			Tészta köret-Sp. 4 toj.* SZI.	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88	   	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
			Főtt bécsi rudacska SZI.	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		0.00
			Ketchup Globus	134.18	32.10	0.36	0.12	0.02	7.20	6.30	0.54		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
		Összesen:	7 583.50	1 814.17	73.93	58.21	16.29	241.19	40.45	6.61		0.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves SZI.	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	0.00
			Kapros tejszínes halfilé SZI.	1 199.83	287.04	19.60	18.65	6.50	10.27	0.66	0.55	    	0.00
			Zöldséges bulgur SZI.	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		0.00
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		0.00	
		Összesen:	3 882.54	894.96	37.12	35.95	8.55	118.80	0.75	3.39		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/19/2025 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
			Zala felvágott, Kométa	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.10	0.83		0.00
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		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
		E	Burgonyaleves tejfölös SZI.	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45		0.00
			Budapest ragu (csmellből)SZI.	1 196.64	286.28	31.64	11.40	2.38	13.80	0.94	1.31		0.00
			Párolt rizs SZI.	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		0.00
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		0.00
		V	Lenmagos húspogácsa SZI.	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.19	1.24		0.00
			Burgonyapüré SZI.	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		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:	8 798.64	2 104.94	97.38	79.74	22.21	242.75	16.13	8.90		70.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves tejfölös SZI.	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45		0.00
			Galuska (mirelit) SZI.	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		16.42
		Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00	
		Gombás marharagu SZI.	1 272.38	304.40	20.81	16.94	2.53	8.24	0.05	1.28		0.00	
		Összesen:	4 148.53	992.48	37.66	32.96	6.56	126.17	9.76	3.11		16.42	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/20/2025 csütörtök													
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávét 0,25l (R) Komló	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		0.00	
		Kakaós foszl.kalács500gr.,Aran	1 776.50	425.00	10.00	12.50	5.63	66.25	17.00	1.15		0.00	
	E	Kertészleves mir. SZI.	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		0.00	
		Chili con carne SZI.	2 983.46	713.75	42.13	24.16	5.79	77.35	1.45	0.79		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	
		Sajtkrém natúr 1kg,Sajtmester	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		0.00	
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		0.00	
		Szendvics kifli 55gr.Aranycipó	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22		0.00	
	Összesen:	8 410.59	2 011.91	83.57	53.31	19.54	288.57	49.80	5.47		0.00		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves mir. SZI.	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		0.00	
		Mozzarellás csirkemell SZI.	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.24	1.47		0.00	
		Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		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	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

Év	Órarend	Étkezés	Név	Ár	Ár	Ár	Ár	Ár	Ár	Ár	Ár	Ár	Ár			
20/202	00625	E	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		0.00			
			Összesen:	3 034.05	725.67	50.56	18.09	6.85	87.34	0.99	3.64		0.00			
3/21/2025	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		
					Tojáskrém SZI.	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56		0.00	
					Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		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
				E	Sertésraguleves SZI.	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41			0.00
					Vaníliásodó Komló SZI.	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19			0.00
					Torta karika kakaós 500gr.Univ	1 127.84	269.82	8.27	6.10	2.14	44.42	23.42	0.56			0.00
					Alma	232.66	55.66	0.64	0.64	0.00	11.20	0.00	0.02			0.00
				V	Szívecske van.puding kakaós ön	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80			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
					Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07			0.00
						Összesen:	5 921.06	1 416.52	51.20	37.29	15.02	211.07	74.79	4.14		70.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

3/21/2025 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sertésraguleves SZI.	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41		0.00
		Szilvatölt.gombóc (V.) SZI.	2 334.30	558.45	11.52	8.52	1.40	103.00	30.71	0.89		0.00
		Fahéjas tejföl SZI.	548.04	131.11	2.60	12.00	7.80	3.22	3.20	0.10		0.00
		Összesen:	3 845.34	919.94	31.86	30.88	11.60	122.32	34.05	1.40		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM