



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.





















| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/24/2025 hétfő | (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 |
| | | Teljes kiőrl.kakaós csiga 50 g | 1 375.22 | 329.00 | 5.60 | 12.80 | 6.60 | 48.10 | 20.10 | 0.52 | | 160.00 |
| | | E Gyöm.burgonyakrémlev. SZI. | 1 101.61 | 263.54 | 4.74 | 13.92 | 3.71 | 29.18 | 0.48 | 0.66 | | 0.00 |
| | | Lecsós ragu (sc) SZI.Komló | 954.05 | 228.24 | 22.12 | 11.98 | 3.32 | 7.62 | 1.44 | 1.31 | | 0.00 |
| | | Bulgur SZI. | 1 498.40 | 358.47 | 11.06 | 6.77 | 0.84 | 68.28 | 0.00 | 0.33 | | 0.00 |
| | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | 0.00 |
| | | V Zöldséges rakott karaj SZI. | 1 279.23 | 306.04 | 31.28 | 17.21 | 7.49 | 6.08 | 0.35 | 1.60 | | 0.00 |
| | | Párolt rizs SZI. | 1 600.14 | 382.81 | 7.36 | 7.72 | 0.90 | 70.49 | 0.65 | 0.40 | | 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: | 8 726.82 | 2 087.76 | 92.30 | 74.33 | 24.90 | 264.76 | 24.92 | 6.19 | | 160.00 |
| (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E Gyöm.burgonyakrémlev. SZI. | 1 101.61 | 263.54 | 4.74 | 13.92 | 3.71 | 29.18 | 0.48 | 0.66 | | 0.00 | |
| | Aszalt szilv.tölt.cs.comb SZI. | 1 074.93 | 257.16 | 26.02 | 8.42 | 1.88 | 21.37 | 11.46 | 0.58 | | 0.00 | |
| | Jázmin rizs SZI. | 1 578.56 | 377.65 | 6.66 | 8.33 | 1.03 | 68.40 | 0.45 | 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: | 3 815.10 | 912.70 | 38.02 | 30.77 | 6.62 | 121.35 | 14.29 | 2.53 | | 0.00 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|------|
| 3/25/2025 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 |
| | | Fokhagymás-petr.vajkrém Tolle | 218.20 | 52.20 | 0.56 | 5.16 | 3.28 | 1.04 | 0.52 | 0.30 |  | 0.00 |
| | | Paprika Kaliforniai | 51.60 | 12.34 | 0.40 | 0.12 | 0.01 | 2.41 | 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 | Zöldségl.petr.zabgaluska SZI. | 535.31 | 128.06 | 4.38 | 3.60 | 0.56 | 19.09 | 0.17 | 1.12 |           | 0.00 |
| | | Sült csirkemell SZI. | 659.43 | 157.76 | 27.41 | 4.12 | 0.63 | 2.45 | 0.54 | 1.00 |      | 0.00 |
| | | Zöldborsófőzelék mir.SZI. | 1 270.94 | 304.05 | 16.13 | 8.16 | 1.15 | 40.78 | 2.00 | 0.30 |   | 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 |
| | | Liga margarin 20%zsírt 450 gr | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | 0.00 |
| | | Familia toast sonkás szelet | 192.28 | 46.00 | 6.00 | 2.00 | 0.80 | 1.00 | 0.20 | 1.25 | | 0.00 |
| | | Póréhagyma | 61.66 | 14.75 | 0.88 | 0.12 | 0.00 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | | 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: | 6 746.38 | 1 613.88 | 88.14 | 34.50 | 10.32 | 229.10 | 24.88 | 7.13 | | 0.00 |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 3/25/2025 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|------|--|
| E | Zöldségl.petr.zabgaluska SZI. | 535.31 | 128.06 | 4.38 | 3.60 | 0.56 | 19.09 | 0.17 | 1.12 | | 0.00 | |
| | Par.ricottás tészt.tonhal SZI. | 2 837.29 | 678.78 | 37.97 | 24.50 | 7.16 | 69.55 | 0.95 | 1.18 | | 0.00 | |
| | Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | |
| | Összesen: | 3 811.37 | 911.81 | 43.65 | 28.20 | 7.72 | 112.84 | 1.12 | 2.36 | | 0.00 | |
| 3/26/2025 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | | | | | | | | | | | | |
| R | Tejeskávé SZI. | 629.63 | 150.63 | 6.90 | 3.00 | 1.63 | 23.77 | 12.03 | 0.27 | | 0.00 | |
| | Pick sertés párizsi | 432.63 | 103.50 | 6.00 | 8.50 | 3.50 | 0.70 | 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 kiörl.kenyér 0,50kg Rie | 1 111.88 | 266.00 | 9.80 | 2.40 | 0.60 | 48.20 | 0.30 | 0.90 | | 0.00 | |
| E | Karalábéleves mir. SZI. | 674.27 | 161.11 | 5.04 | 6.58 | 2.73 | 19.99 | 2.14 | 0.88 | | 0.00 | |
| | Hagymás BBQ-s sertéscsík SZI | 1 371.92 | 328.21 | 26.56 | 17.64 | 4.35 | 14.16 | 7.25 | 1.24 | | 0.00 | |
| | Burgonya petrezselymes SZI. | 1 138.87 | 272.46 | 7.11 | 1.50 | 0.18 | 56.25 | 0.00 | 0.43 | | 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 | |
| | Hamburger SZI. | 2 746.24 | 657.00 | 24.31 | 30.44 | 12.34 | 68.89 | 11.78 | 2.89 | | 0.00 | |
| | Összesen: | 8 323.31 | 1 991.03 | 86.52 | 70.22 | 25.35 | 243.72 | 43.69 | 7.72 | | 0.00 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 3/26/2025 szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--------|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|------|
| 3/26/2025 szerda (00625) | B menü (Gimi-szakiskola) | E | Karalábéleves mir. SZI. | 674.27 | 161.11 | 5.04 | 6.58 | 2.73 | 19.99 | 2.14 | 0.88 | | 0.00 |
| | | | Rakott zöldbab (sc.) mir. SZI | 2 392.80 | 572.44 | 24.31 | 35.69 | 11.89 | 37.44 | 2.68 | 1.91 | | 0.00 |
| | | | Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | | 0.00 |
| | | | Összesen: | 3 734.20 | 893.15 | 35.23 | 43.71 | 14.98 | 86.35 | 5.00 | 3.33 | | 0.00 |
| 3/27/2025 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | 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 |
| | | | 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 |
| | | | Meggylekvár 60%, Kecskeméti | 260.70 | 62.37 | 0.15 | 0.06 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 |
| | | | Kukoricás kenyér 750gr., Riege | 1 191.30 | 285.00 | 9.60 | 1.00 | 0.00 | 59.00 | 0.00 | 1.20 | | 0.00 |
| | | E | Gombaleves SZI. | 516.32 | 123.52 | 5.85 | 3.38 | 0.41 | 17.13 | 1.30 | 1.26 | | 0.00 |
| | | | Lenmagos rántott hal SZI. | 1 496.91 | 358.11 | 24.10 | 17.67 | 2.93 | 24.20 | 0.40 | 0.98 | | 0.00 |
| | | | Sárgarépás rizs SZI. | 1 689.02 | 404.07 | 7.74 | 8.71 | 1.02 | 73.09 | 0.65 | 1.15 | | 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 |
| | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | 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 | | |
| | Körözött túró SZI. | 349.51 | 83.61 | 7.62 | 4.63 | 2.90 | 2.67 | 1.45 | 0.36 | | 0.00 | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 3/27/2025 csütörtök | | (00540) Szakiskola Komló / A | V | Zöldpaprika | 32.76 | 7.84 | 0.48 | 0.12 | 0.00 | 1.20 | 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 |
| | | | | Összesen: | 7 453.13 | 1 783.04 | 72.98 | 42.12 | 9.91 | 270.22 | 20.51 | 7.28 | | 0.00 |
| | | (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Gombaleves SZL. | 516.32 | 123.52 | 5.85 | 3.38 | 0.41 | 17.13 | 1.30 | 1.26 | | 0.00 |
| | | | | Hagymás törtburgonya SZL. | 1 374.13 | 328.74 | 7.48 | 6.17 | 0.70 | 59.32 | 0.00 | 0.24 | | 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 |
| | | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 |
| | | | | Csirkés saslik SZL. | 1 409.27 | 337.15 | 28.80 | 23.23 | 16.65 | 3.00 | 2.40 | 3.06 | | 0.00 |
| | | | | Összesen: | 3 499.21 | 837.14 | 43.55 | 33.30 | 17.86 | 88.45 | 3.70 | 5.17 | | 0.00 |
| 3/28/2025 péntek | | (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | R | Tea 0,25l Komló SZL. | 181.25 | 43.36 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 10.16 | 9.99 | 0.00 | | 0.00 |
| | | | | Kockasajt (Sajtfalat)17,5g Saj | 377.82 | 90.39 | 3.36 | 7.35 | 4.71 | 4.44 | 2.55 | 0.36 | | 0.00 |
| | | | | Paprika Kaliforniai | 51.60 | 12.34 | 0.40 | 0.12 | 0.01 | 2.41 | 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 | F.borsógulyás (sc.) SZL. | 1 428.10 | 341.65 | 23.92 | 10.49 | 2.45 | 37.37 | 0.45 | 1.29 | | 0.00 |
| | | | | Darásmetélt SZL. | 2 845.85 | 680.82 | 19.70 | 17.82 | 2.20 | 109.60 | 0.00 | 1.80 | | 0.00 |
| | | | | Gyümölcsöntet SZL. | 267.68 | 64.04 | 0.72 | 0.10 | 0.00 | 14.22 | 5.99 | 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 |





ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|-------|
| 3/28/2025 péntek | (00540) | V | Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 |
| | | | Összesen: | 7 314.91 | 1 749.97 | 63.70 | 44.16 | 14.07 | 277.64 | 52.08 | 4.72 | | 70.00 |
| | (00625) | E | F.borsógulyás (sc.) SZI. | 1 428.10 | 341.65 | 23.92 | 10.49 | 2.45 | 37.37 | 0.45 | 1.29 | | 0.00 |
| | | | Rizsfelfújt SZI. | 1 288.89 | 308.35 | 8.43 | 2.91 | 1.28 | 61.42 | 6.43 | 0.51 | | 0.00 |
| | | | Gyümölcsöntet SZI. | 267.68 | 64.04 | 0.72 | 0.10 | 0.00 | 14.22 | 5.99 | 0.01 | | 0.00 |
| | | | Összesen: | 2 984.67 | 714.04 | 33.07 | 13.50 | 3.73 | 113.01 | 12.87 | 1.81 | | 0.00 |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM