



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/31/2025 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
	Tojáskrém SZI.	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56		0.00
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		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 Paradicsom leves SZI.	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		0.00
	Tavaszi rizseshús (s.c.) SZI.	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		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
	V Mákos guba SZI.	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83		0.00
	Vaníliásodó Komló SZI.	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		0.00
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
	Összesen:	7 946.70	1 901.13	75.29	50.80	14.51	275.93	56.12	6.78		0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

3/31/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Paradicsom leves SZI.	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		0.00
			Csirkés zölds.bulgur fsaj SZI.	2 523.94	564.30	42.13	15.79	5.49	77.66	1.30	3.43		0.00
			Ecetes almapaprika 5/1	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60		0.00
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 715.60	849.38	47.34	21.67	6.12	130.55	24.53	4.55		0.00
4/1/2025 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
			Sajtos kocka pogácsa50gr.Arany	1 793.22	429.00	9.20	23.00	11.80	45.40	0.20	3.20		0.00
		E	Zellerleves SZI.	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		0.00
			Mustáros kakukkf.s.raguSZI.	1 046.35	250.32	22.23	15.01	3.65	6.28	0.44	0.58		0.00
			Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		0.00
			Körte	332.02	79.43	0.60	0.45	0.00	18.00	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
			Főtt bécsi rudacska SZI.	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		0.00





# ISKOLA ÉTTEREM

4/1/2025 kedd		(00540) Szakiskola Komló / A		V	Univer ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45		0.00
					Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		0.00
					Összesen:	7 617.31	1 822.26	69.43	65.55	24.85	231.92	27.85	8.70		0.00
4/1/2025 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zellerleves SZI.	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		0.00
					Szicíliai húsgolyók SZI.	1 445.02	345.70	16.07	24.75	7.46	14.48	8.40	0.36		0.00
					Masni tészta SZI.	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		0.00
					Összesen:	3 791.44	907.05	32.55	38.06	11.27	107.64	10.44	2.29		0.00
4/2/2025 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
					Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00
					Ízes sonka ínyc, Kométa	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.05	0.90		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
					Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		0.00
				E	Zöldborsókrémleves SZI.	1 023.91	244.95	10.44	9.92	2.87	28.06	0.02	0.40		0.00
					Bolognai spagetti (sl.) SZI.	2 794.62	668.57	38.12	24.67	8.65	72.47	8.30	2.04		0.00
				V	Sertés sült SZI.	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26		0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

4/2/2025 szerda		4/3/2025 csütörtök										
(00540) Szakiskola Kamkó (A menü)	V	Serpenyős burgonya SZI.	1 260.79	301.63	7.06	5.28	0.60	55.08	0.86	0.41		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
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		Összesen:	9 051.19	2 165.36	114.53	65.54	19.84	273.62	16.21	7.88		0.00
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves SZI.	1 023.91	244.95	10.44	9.92	2.87	28.06	0.02	0.40		0.00
		Harcsaf.alm és sajt.SZI.	1 139.81	272.68	24.96	16.73	6.47	4.12	0.84	1.22		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:	3 551.31	849.59	43.65	28.73	9.58	100.60	7.07	2.94		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
		Fatörzs kifli 50gr. Aranycipó	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00		0.00
		Teavaj 82%zst.Tolle	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		0.00
	E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		0.00
		Grill csirkecomb SZI.	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		0.00
		Fehérbabfőzelék SZI.	1 672.47	400.11	20.33	10.20	3.11	56.35	0.96	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



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

4/3/2025 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
		Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		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:	7 542.73	1 804.48	91.01	56.16	22.17	226.77	24.69	5.11		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
		Erdélyi tölt.lucsk.káposzt.SZI	1 324.20	316.80	23.12	14.93	4.93	22.18	0.00	3.40		0.00
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	778.32	186.20	6.86	1.68	0.42	33.74	0.21	0.63		0.00
		Zabrudai s.barackos 30gr.Cornex	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		0.00
		Összesen:	2 987.09	714.62	35.28	22.84	7.98	88.61	8.84	4.46		0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

4/4/2025 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
		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
		Sajtos tavaszi pulyka rolád Sa	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		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	Legényfogó leves (csm)SZI.	971.23	232.35	23.25	7.18	2.66	18.33	0.81	0.84		0.00
		Császármorzsa SZI. Komló	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20		0.00
		Áfonya extradzsem,Mondoletti	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		0.00
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		0.00
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
	V	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
		Szívecske van.puding kakaós ön	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60		0.00
		Összesen:	7 741.33	1 851.99	64.80	47.05	15.05	285.67	67.43	6.44		70.00



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

4/4/2025 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Legényfogó leves (csm)SZI.	971.23	232.35	23.25	7.18	2.66	18.33	0.81	0.84		0.00
		Túrós pite SZI.	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	16.11	0.69		0.00
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
		Összesen:	3 328.09	796.19	40.25	32.46	15.07	84.97	16.92	1.54		0.00

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM