



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/7/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Zöldséges zöldbableves	515.85	123.21	4.43	2.57	0.34	20.04	1.32	1.06		
			Savanyú vetreце	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.85	0.44		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		V	Lecsós sertésborda	1 207.91	288.97	24.09	15.26	3.78	13.36	0.68	1.51		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
Összesen:				9 116.24	2 180.71	93.69	71.51	23.86	270.15	18.65	6.76		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/7/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zöldbableves	515.85	123.21	4.43	2.57	0.34	20.04	1.32	1.06		
			Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 965.64	709.28	36.14	24.32	9.47	84.95	12.81	3.19		
4/8/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Sütőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/8/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		
			Összesen:	7 180.91	1 717.72	85.22	45.22	17.97	237.42	29.56	10.35		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
			Hétvezér tokány	1 352.38	323.54	23.40	20.57	6.20	10.22	1.59	0.92		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 417.36	817.36	39.68	29.59	7.34	101.53	8.54	3.14		
4/9/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/9/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Köményes sertéssült csíkok	1 120.31	268.02	25.09	15.98	4.07	5.67	0.17	1.23		
			Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	15.24	2.89		
	Összesen:			8 306.54	1 987.21	90.21	67.16	21.39	247.05	59.92	9.76		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Töltött csirkecomb	1 084.98	259.20	23.89	13.67	4.76	9.07	0.82	1.93		
			Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Összesen:			3 372.29	806.40	38.34	25.12	6.08	104.38	3.31	4.52	
4/10/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Kakaós foszlós kalács	1 136.96	272.00	6.40	8.00	3.60	42.40	10.88	0.74		
		E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/10/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Sonkás sajtkrém	346.94	83.00	5.75	6.00	3.72	1.50	1.50	0.40		
			Zöldhagyma	54.00	12.92	0.73	0.08	0.01	2.94	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	6 965.55	1 666.40	66.81	51.61	16.23	227.21	50.01	5.02		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Négysajtos gnocchi	2 193.06	486.97	17.27	28.21	11.87	69.66	17.28	2.13		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 248.04	739.36	25.68	33.31	12.79	112.13	17.93	2.59		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/11/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.18	1.48		
			Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 135.16	1 946.21	70.83	59.77	20.19	274.53	60.30	5.32		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.18	1.48		
			Gyümölcslepeny	2 919.73	698.50	16.30	21.31	2.70	109.27	20.98	0.90		
			Összesen:	4 381.67	1 048.25	41.93	31.96	5.03	146.58	21.16	2.38		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM