



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 	
			Hentes tokány	1 095.03	261.97	22.23	16.68	4.63	5.38	0.89	0.73	 	
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
		V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49	 	
			Összesen:	8 860.55	2 119.68	85.03	50.05	12.21	324.78	60.19	5.47		



ISKOLA ÉTTEREM

5/12/2025 hétfő (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Összesen:	3 993.95	955.49	45.59	22.91	5.73	139.02	25.48	1.59		
5/13/2025 kedd (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		
			Eper dzsem gyümölcsharabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Császárzsemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Zöldséges bolognai ragu	1 543.05	369.15	27.38	20.06	7.76	19.20	9.98	1.76		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/13/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	8 056.20	1 926.71	81.83	60.03	19.57	255.54	34.20	7.37		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Marhapörkölt	1 126.64	269.53	19.76	13.75	1.36	5.44	0.41	1.30		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	4 012.38	959.90	39.59	34.26	4.50	110.03	4.37	3.46		
5/14/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
	E		Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/14/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Dubarry halszelet	1 435.32	343.38	25.61	20.86	7.53	12.31	0.02	1.72		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	8 005.73	1 915.25	101.72	59.72	19.55	234.64	10.45	8.26		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Harcaszelet sült retikkel	856.93	205.01	19.83	10.44	1.95	6.51	0.00	0.78		
			Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
5/15/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		Összesen:	2 932.21	701.49	30.32	20.60	5.64	97.86	31.84	3.38		
		R	Tejeskávét	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		E	Csontleves cénametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Sárgarépás rizs	1 689.02	404.07	7.74	8.71	1.02	73.09	0.65	1.15		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

5/15/2025 csütörtök														
5/15/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
				Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
				Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
				Összesen:	6 978.78	1 669.56	75.51	53.71	18.69	221.82	35.07	4.81		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
				Sült csirkemell	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.53	1.00		
				Tubulé saláta	1 543.15	369.17	10.91	9.56	1.24	64.46	0.00	0.45		
				Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
				Összesen:	3 066.25	733.55	44.22	23.51	6.50	90.10	12.82	2.05		
5/16/2025 péntek														
5/16/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
				Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
				Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		
				Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
				Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.57	1.88		
				Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
				Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
				Összesen:	6 978.78	1 669.56	75.51	53.71	18.69	221.82	35.07	4.81		



ISKOLA ÉTTEREM

5/16/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Fehér kenyér	1 194.00	285.65	9.50	1.00	0.00	57.50	0.10	1.50		
			Összesen:	7 073.15	1 692.14	62.65	49.19	16.88	238.29	64.76	7.37		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.57	1.88		
			Túrós palacsinta	1 933.45	462.55	21.59	17.65	9.36	53.15	26.07	1.28		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 394.90	812.18	39.97	32.60	14.10	87.40	28.64	3.17		
5/17/2025 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		



ISKOLA ÉTTEREM

5/17/2025 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	E	Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		V	Pöttyös Rudi	862.76	206.40	5.70	11.28	9.18	23.58	22.92	0.66		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	7 558.51	1 808.25	70.78	62.96	27.89	237.21	38.42	6.59		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 179.88	760.73	43.04	21.64	9.09	95.74	6.64	4.86		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!