



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Tojáskrém	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Lenmagos húspogácsa	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.33	1.24		
			Lencsefőzelék	1 803.62	431.49	23.90	12.20	3.11	55.99	1.56	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Znaimi sertésborda	1 275.26	305.09	23.03	20.49	6.80	6.81	1.93	1.32		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Összesen:	9 369.92	2 241.62	106.62	89.99	25.60	237.26	24.39	5.94		



ISKOLA ÉTTEREM

5/19/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	0.18	1.12		
			Összesen:	3 306.72	791.08	40.59	27.92	11.00	90.99	0.38	1.22		
5/20/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós foszlós kalács	1 179.60	282.20	6.64	8.30	3.74	43.99	11.29	0.76		
		E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
			Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	2.31	0.95		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/20/2025 kedd												
(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90	
			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	
			Összesen:	6 429.96	1 538.26	67.77	43.55	12.35	218.29	24.76	4.92	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	BrokkolikréMLEVES	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40	
			Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
			Ecetes alma paprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60	
			Összesen:	2 936.39	702.49	40.17	19.76	4.95	89.10	4.67	2.45	
5/21/2025 szerda												
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66	
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51	
			Sertésborda parasztosan	2 803.44	670.68	32.74	28.49	6.95	68.91	0.34	0.79	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
		V	Rozmaringos csirkecomb	627.93	150.22	20.94	6.81	1.51	1.02	0.18	0.93	



ISKOLA ÉTTEREM

5/21/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Összesen:	8 637.28	2 066.34	93.83	71.13	14.34	257.38	31.98	6.12		
		E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		Muszaka	2 488.19	595.26	25.32	28.00	8.65	59.26	0.71	0.84		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 796.91	908.35	31.86	38.94	13.87	108.15	34.40	1.68		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
		E	Sajtkrémleves	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	1.12	1.39		
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

5/22/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	7 952.81	1 902.58	78.96	59.57	21.77	260.75	29.23	6.89		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sajtkrémleves	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	1.12	1.39		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Ázsiai brokkolis csirke	918.64	219.77	26.47	10.41	1.34	4.75	0.43	1.03		
			Összesen:	3 426.30	819.69	45.35	32.29	9.80	86.56	1.66	2.71		
5/23/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
			Burgonyás tészta	2 774.76	663.82	20.52	12.24	1.63	116.27	0.51	1.17		



ISKOLA ÉTTEREM

5/23/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	6 894.07	1 649.29	69.79	29.73	7.57	275.54	45.69	6.57		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
			Túrós pogácsa lenmaggal	2 520.49	602.99	21.20	32.68	14.94	56.80	3.26	0.58		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 514.58	840.81	41.62	39.19	15.76	80.36	3.40	1.79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!