



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Párizsi felvágott	443.08	106.00	5.50	9.00	3.40	0.60	0.00	0.83		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Kertészleves	411.92	98.35	4.52	2.15	0.30	14.83	0.75	1.14		
			Főtt hús	665.70	159.26	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Kapormártás	591.57	141.52	3.84	8.60	3.64	12.15	1.30	0.88		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			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		
			Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		
			Összesen:	7 596.89	1 817.24	81.03	57.85	24.16	235.29	35.96	7.87		



ISKOLA ÉTTEREM

5/26/2025 hétfő (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Krémes kapros öntet	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	1.29	0.45		
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99		
			Összesen:	3 365.21	804.65	41.96	31.95	7.94	83.52	22.99	3.20		
5/27/2025 kedd (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	2.16	1.42		
			Ajvámártásos húscsík	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		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		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		



ISKOLA ÉTTEREM

5/27/2025 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Mustár	146.72	35.10	1.35	1.50	0.90	3.00	4.35	0.60		
			Összesen:	7 939.08	1 899.30	80.60	74.99	27.16	219.87	22.50	8.13		
		E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	2.16	1.42		
			Milánói sertésborda	3 303.62	790.34	40.76	34.20	8.14	78.82	8.15	1.36		
			Összesen:	3 984.31	953.19	45.78	41.91	10.93	96.96	10.31	2.78		
5/28/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
			Uborka	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.18	1.09		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		



ISKOLA ÉTTEREM

5/28/2025 szerda	(00540) csalás	V	Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 177.83	481.50	33.45	9.97	1.76	77.62	0.88	2.95		
			Összesen:	8 349.51	1 957.98	90.13	51.27	13.62	289.14	29.24	9.17		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.18	1.09		
			Teriyaki harcsa	972.99	232.77	18.84	13.70	2.32	6.96	5.44	0.79		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Citrusos saláta	371.34	88.84	1.55	6.73	0.91	5.37	0.75	0.52		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 466.91	829.41	32.03	25.84	3.82	112.84	7.37	3.03		
5/29/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Ratatouille csirkemell	892.15	213.43	29.22	6.75	0.91	8.35	0.00	1.20		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		



ISKOLA ÉTTEREM

5/29/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	7 377.04	1 764.83	83.49	36.75	11.70	268.62	28.48	6.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott trappista sajt	996.18	238.32	9.44	14.76	5.79	17.14	0.19	1.20		
			Tartármártás	406.22	97.15	2.00	9.78	20.69	6.11	6.31	0.70		
			Petrezselymes rizs	1 824.07	436.38	8.30	9.62	1.12	78.60	0.70	1.19		
			Összesen:	3 906.13	934.45	23.07	42.32	28.57	120.42	7.29	3.84		
5/30/2025 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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		



ISKOLA ÉTTEREM

5/30/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35		
		V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	7 862.00	1 880.74	76.05	64.51	27.05	228.50	57.90	2.98		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	4 453.30	1 065.27	39.43	34.99	14.02	134.18	18.68	1.75		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!