



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		0.00
			Pöttyös kakaó 200ml	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		0.00
			Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Csirkemell sonka, Kedvenc Ízek	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		0.00
			Vizes zsemle 55 gr., Rieger	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		0.00
		E	Zöldséges zellerleves SZI.	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		0.00
			Serpenyősborg.virslis SZI.	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		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
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
			Szilvatölt.gombóc (V.) SZI.	2 334.30	558.45	11.52	8.52	1.40	103.00	31.05	0.89		0.00
		V	Fahéjas tejfő SZI.	548.04	131.11	2.60	12.00	7.80	3.22	4.30	0.10		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	8 545.77	2 044.26	68.53	53.38	20.63	308.00	58.51	7.95		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/2/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves SZI.	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44	      	0.00
			Rakott brokkoli (sl) SZI.	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99	 	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:	3 277.41	783.88	35.50	37.55	12.37	72.82	3.59	2.97		0.00
6/3/2025 kedd	(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
			Főtt tojás (1) reggeli SZI.	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		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
		E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65	 	0.00
			Tavaszi rizses cs.mell SZI.	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14		0.00
			Káposzta saláta SZI.	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		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
			Sonkás sajkrém 100 gr.Mizo	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75		0.00
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/3/2025 kedd	(00540) Család	V	Császárszemle 65 gr.,Aranycipő	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	0.00
			Összesen:	7 031.58	1 682.19	79.24	31.09	9.70	263.49	34.20	7.02		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65	 	0.00
			Burgundi vad SZI.	1 101.79	263.59	26.07	12.09	1.87	12.04	0.64	0.49		0.00
			Burgonyakrokett SZI.	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13	 	0.00
			Összesen:	3 306.64	791.06	34.48	28.24	4.70	97.73	15.63	1.27		0.00
6/4/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávét 0,25l (R) Komló	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	 	0.00
			Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Tavaszi felvágott, Pick	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		0.00
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		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	Zöldséges karfiollevess SZI.	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	      	0.00
			Tejszínes-par.halragu SZI.	1 253.64	299.91	18.54	17.09	5.98	15.91	4.64	0.65	    	0.00
			Tészta köret 4 toj.* SZI.	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	0.00
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/4/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló / A	V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Pizza-olaszos SZI.	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11		100.00
			Összesen:	8 873.96	2 122.96	85.20	58.92	20.06	305.86	43.22	6.59		170.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 0,20l 100 %, Happy Day	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		0.00
			Csirkés tortillatekeres SZI.	1 586.05	379.44	26.99	14.79	3.48	29.95	0.44	0.93		0.00
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		0.00
			Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00
			Összesen:	2 928.52	700.60	31.90	21.05	8.07	92.78	31.90	1.34		0.00
6/5/2025 csütörtök	(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
			Spen.-krémf.twister 100gr Aran	2 374.24	568.00	11.80	31.20	15.00	58.40	4.00	0.82		0.00
		E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00
			Sertés sült SZI.	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		0.00
			Zöldbabfőzelék mir. SZI.	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		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

6/5/2025 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
			Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		0.00
			Zala felvágott, Kométa	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		0.00
			Zöldhagyma csomós (kg.)	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		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
			Összesen:	7 892.73	1 888.21	80.49	77.24	28.96	209.90	16.61	6.62		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00
			Spagetti Carbonara SZI.	2 518.17	602.43	25.50	22.99	10.28	73.04	1.01	1.84		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 071.60	734.83	28.88	25.90	10.60	95.56	1.17	3.16		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/6/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Ízes sonka ínyenc, Kométa	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		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
			Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
		E	Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		0.00
			Mákos nudli SZI.	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
		V	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		0.00
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		0.00
			Összesen:	7 841.10	1 875.85	72.30	43.10	10.40	301.26	71.20	5.45		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegulyás (sc.) SZI.	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		0.00
			Rizsfelfűjt SZI.	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78		0.00
			Gyümölcsöntet SZI.	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		0.00
			Összesen:	3 413.30	816.58	37.25	15.60	4.43	129.67	20.64	2.52		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM