



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 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
			Delma vajás ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		0.00
			Fonott kalács 0,50 kg, Rieger	954.85	228.43	6.37	2.54	1.69	39.59	5.14	0.29		0.00
		E	Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		0.00
			Vadas tokány (s.c.) SZI.	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22		0.00
			Teljes kiőrl.tészta SZI.	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		0.00
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		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
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00
			Kaiser snidlinges s.májás120g	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		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:	6 843.82	1 637.28	72.02	59.12	19.01	190.08	25.49	5.47		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/10/2025 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	0.00
			Dubarry csirkemell SZI.	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65	 	0.00
			Rizi-bizi mir. SZI.	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26	      	0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		0.00
			Összesen:	3 959.11	947.16	50.95	32.57	9.06	111.54	7.37	2.72		0.00
6/11/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		0.00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		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
			Extra sonka Kométa	206.91	49.50	8.50	1.50	0.60	0.50	0.45	0.90		0.00
			Kakaó 0,25l (R) Komló SZI.	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	0.00
		E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	0.00
			Par.húsg.árpagyöngy +f.burg.SZI	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84	      	0.00
			Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
		V	Csemege sertéskaraj SZI.	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	     	0.00
			Joghurtos kukoricasal. SZI.	2 059.69	492.75	14.28	19.30	4.52	64.85	3.11	2.44	     	0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/11/2025 szerda	(00540) Czobiz	V	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		35.00
			Összesen:	9 445.21	2 259.55	103.68	70.58	20.18	294.41	38.16	9.55		35.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		0.00
			Rakott kelkáposzta (sc) SZI.	2 200.91	526.53	26.58	32.64	10.99	30.99	2.23	2.16		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
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	3 707.54	886.97	37.81	36.26	11.42	99.15	3.41	3.41		0.00
6/12/2025 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
			Delma vajjas ízű marg.80%zs.450	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		0.00
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		0.00
			Császárszemle 65 gr.,Aranycipő	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		0.00
		E	Póréhagyma krémleves SZI.	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21		0.00
			Sült csirkecomb SZI.	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		0.00
			Mexikói rizs SZI.	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86		0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		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



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/12/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Füstölt sajt zsíros, Piramis T	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		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
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		0.00
			Összesen:	8 343.91	1 996.15	83.80	52.18	20.72	292.84	45.03	6.66		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Póréhagyma krémleves SZI.	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21		0.00
			Rántott csirkecombfilé SZI.	1 463.60	350.14	26.92	14.08	2.45	26.76	0.80	1.50		0.00
			Borsos pirtított burgonya SZI.	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		0.00
			Vitamin saláta SZI.	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		0.00
			Összesen:	4 075.03	974.89	41.04	35.10	13.72	120.17	9.55	3.51		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/13/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		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
			Kaiser Paprikás s.szalámi 500	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		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	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		0.00
			Túrógombóc SZI.	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.75	0.68		0.00
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		0.00
		V	Sajtos perec 50 gr.,Rieger	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		0.00
			Szívecske van.puding kakaós ön	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		0.00
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	7 788.91	1 863.37	68.82	37.95	12.40	299.12	53.34	5.63		70.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		0.00
			Bacon-erdei gomb.tagliat. SZI.	2 055.04	491.64	14.35	13.41	5.91	76.38	0.78	0.78		0.00
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	3 707.61	886.99	38.73	24.22	8.37	125.84	1.00	2.33		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM