



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Majonézes tojáskrém SZI.	310.44	74.27	3.33	6.38	1.31	0.89	0.44	0.32		0.00
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		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	Burgonyaleves zöldséges SZI.	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		0.00
			Aprópecsenye (sc) Szi. Komló	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		0.00
			Zöldborsófőzelék mir.SZI.	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		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
			Cseresznye	216.14	51.71	0.64	0.24	0.00	11.20	0.00	0.02		0.00
		V	Búbos hús SZI.	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		0.00
			Burgonya pogácsa SZI.	1 524.89	364.81	7.00	27.17	19.14	25.02	1.60	2.00		0.00
			Káposzta saláta SZI.	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		0.00
			Összesen:	9 156.97	2 190.68	109.90	86.30	34.16	238.03	11.42	8.58		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/16/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé 100% 0,20 l, Happy D	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		0.00
			Hamburger SZI.	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		0.00
			Összesen:	3 130.72	748.55	25.65	30.51	13.20	88.29	37.04	3.40		0.00
6/17/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó 200ml	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		0.00
			FOK.KR.LEV.BOLO.SPA G-A	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		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	Jogh.Fejtett bableves SZI.	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		0.00
			Afrikai harcsapörkölt SZI.	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		0.00
			Párolt rizs SZI.	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		0.00
			Uborka saláta SZI.	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/17/2025 kedd	(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
			Univer ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		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
			Főtt bécsi rudacska SZI.	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		0.00
			Összesen:	7 026.03	1 680.87	67.73	45.22	11.05	242.43	45.64	7.07		70.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jogh.Fejtett bableves SZI.	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		0.00
			Fűszeres burgonya SZI.	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		0.00
			Uborka saláta SZI.	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		0.00
			Magyaros rakott csmell SZI.	1 673.55	400.37	36.28	14.71	5.03	5.48	0.02	1.67		0.00
			Összesen:	3 952.28	945.53	54.07	22.58	6.22	104.10	5.24	3.87		0.00
6/18/2025 szerda	(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
			Medve kockasajt 17,50 gr.Natúr	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90		0.00
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		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	Daragaluskaleves SZI.	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		0.00
			Rántott csirkemell SZI.	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/18/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Burgonyapüré SZL.	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		0.00
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00
		V	Tea 0,25l Komló SZL.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Hamburger SZL.	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		0.00
			Összesen:	7 810.28	1 868.49	83.71	65.17	25.15	228.15	52.30	10.64		70.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves SZL.	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		0.00
			Tejszín. húsos tortellini SZL.	2 576.03	616.28	25.00	25.74	11.94	69.61	3.20	2.38		0.00
			Összesen:	3 255.69	778.88	28.33	33.90	12.91	88.18	3.29	3.13		0.00
6/19/2025 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
			Duplakakaós tekercs 115gr.Aran	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		0.00
		E	Brokkolikrémleves SZL.	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		0.00
			Pírtott napraforgómag SZL.	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		0.00
			Tarhonyás hús (sc.) SZL.	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		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
		V	Tea 0,25l Komló SZL.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/19/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	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
			Trappista sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		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:	8 102.83	1 938.47	84.26	72.80	28.08	230.72	40.44	5.39		0.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves SZI.	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		0.00
			Pirított napraforgómag SZI.	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		0.00
			Brassói aprópecsenye SZI.	2 105.81	503.78	30.31	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		0.00
			Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00
			Cseresznye	270.18	64.64	0.80	0.30	0.00	14.00	0.00	0.02		0.00
			Összesen:	3 391.94	811.47	41.13	28.76	6.35	94.27	7.04	3.05		0.00
6/20/2025 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
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	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
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		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
		E	Pulykaraguleves SZI.	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

6/20/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Császármorzsa SZI. Komló	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20	  	0.00
			Áfonya extradzsem, Mondoletti	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		0.00
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		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
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		0.00
			Összesen:	6 875.86	1 644.93	60.08	41.69	11.94	258.59	61.85	4.89		0.00
		E	Pulykaraguleves SZI.	857.03	205.03	17.48	7.68	1.48	16.15	0.17	1.41	     	0.00
			Csokis-meggyes palacsinta SZI.	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69	  	0.00
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	2 940.89	703.56	28.35	19.17	6.14	101.84	31.46	3.11		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM