



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/11/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05			
	Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82			
	Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06			
	E Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75			
	Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62			
	Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.28	0.46			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	V Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Diós nudli	3 589.99	858.85	20.53	28.19	4.80	130.08	29.97	1.48			
	Összesen:		10 144.63	2 426.88	86.52	74.23	17.60	323.51	42.01	7.18		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/11/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75			
	Kolbászos rántott borda	1 639.95	392.33	30.48	21.80	6.26	17.91	0.27	1.66			
	Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28			
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
Összesen:		4 293.56	1 027.17	45.38	38.90	8.23	122.07	6.99	3.44			
11/12/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Körözött	349.51	83.61	7.62	4.63	2.90	2.67	1.45	0.36			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
E	Zöldborsókrémleves	1 023.91	244.95	10.44	9.92	2.87	28.06	0.02	0.40			
	Savanyú vetrece	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.52	0.44			
	Tészta köret	928.71	222.18	6.50	3.89	0.62	40.00	0.55	0.35			
	Teljes kiőrlésű tésztaköret	826.30	197.68	8.50	3.89	0.57	30.00	2.15	0.50			
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			
	Fehér kenyér	1 194.00	285.65	9.50	1.00	0.00	57.50	0.10	1.50			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.08	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10	
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Összesen:	7 256.01	1 735.88	85.38	44.25	14.21	239.97	27.31	5.65	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
			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 kaporos öntet	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	0.96	0.45		
		Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	0.99	0.99		
	Összesen:	3 371.77	806.65	41.06	32.05	7.84	86.72	21.95	3.21			
11/13/2024 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	629.63	150.63	6.90	3.00	1.63	23.77	12.03	0.27	
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00	
			Sárgabarack dzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00	
			Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00	
		E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43	
		Sült csirkemell	659.43	157.76	27.41	4.12	0.63	2.45	0.54	1.00		
		Fehérbabfőzelék	1 672.47	400.11	20.33	10.20	3.11	56.35	0.96	0.25		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda															
11/14/2024 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14				
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08				
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90				
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01				
			Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40				
11/13/2024 szerda		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)													
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Harcsafilé almával és sajтта sütve	1 139.81	272.68	24.96	16.73	6.47	4.12	0.84	1.22					
		Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.01	0.57					
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00					
		Összesen:	8 496.37	2 032.62	106.45	57.52	20.05	264.37	39.39	6.28					
		11/14/2024 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)											
11/14/2024 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43				
			Lecsós sertésborda	1 207.91	288.97	24.09	15.26	3.78	13.36	1.44	1.51				
			Tarhonya köret	1 927.59	461.15	13.00	9.63	1.45	80.00	1.10	1.00				
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00				
			Összesen:	3 662.71	876.25	41.35	27.16	5.26	114.89	3.37	2.94				





ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
				Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
				Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02	
				Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20	
				Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01	
				Összesen:	7 698.77	1 841.80	80.41	50.44	17.05	261.94	38.80	7.23	
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51	
				Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52	
				Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	
				Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
				Összesen:	3 138.79	750.91	45.53	22.26	6.89	91.72	25.48	5.00	
11/15/2024 péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
				Snidlinges sertésmájjas	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85	
				Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
				Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
			E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19	
				Színes cukorkás fánk	2 031.82	486.08	6.50	28.00	14.56	50.40	17.92	1.34	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Körte	221.34	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.00	
		V	Gyümölcsös jogurt	1 170.40	280.00	9.80	7.20	4.60	29.60	28.60	0.30	
			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:	7 107.42	1 700.33	50.89	68.47	30.94	200.17	60.30	4.53	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19	
			Aranygaluska	2 428.89	581.07	15.49	25.05	5.10	72.99	14.99	0.54	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 196.67	1 003.99	36.82	41.86	11.75	118.74	28.30	1.93	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM