



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/2/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35			
	Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75			
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
	E Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52			
	Aprópecsenye	939.03	224.65	21.54	13.72	3.52	3.52	0.34	1.00			
	Finomfőzelék	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	V Fokhagymás csirkemáj	878.07	210.07	20.69	11.17	2.30	6.44	0.00	0.96			
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43			
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
	Összesen:		7 514.66	1 797.70	93.70	53.08	14.78	227.88	17.98	8.53		



ISKOLA ÉTTEREM

12/2/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Lebbencsleves	764.29	182.84	4.46	6.29	1.52	26.48	1.03	1.52		
			Búbos hús	1 361.72	325.77	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		
			Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 827.51	915.66	46.49	32.13	7.80	114.09	2.94	3.65		
12/3/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.15	0.61		
			Magvas rántott csirkemell	2 589.27	582.46	36.60	43.25	5.48	20.16	0.27	0.85		
			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		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		



ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 kedd		(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
				Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
				Összesen:	9 810.17	2 309.95	113.59	95.87	24.41	252.41	20.86	7.37		
12/3/2024 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.15	0.61		
				Csirkés saslik	1 409.27	337.15	28.80	23.23	16.65	3.00	2.40	3.06		
				Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
				Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
				Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
				Összesen:	3 406.43	814.94	42.73	38.10	24.07	73.39	12.94	6.79		
12/4/2024 szerda		(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		
				Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
				Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
				Pírtott baconos sertésborda	1 305.16	312.24	22.82	20.97	5.50	7.74	0.51	0.78		
				Felesborsófőzelék	1 262.52	302.04	16.87	4.96	0.64	47.12	0.00	1.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		



ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2024 szerda												
(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	V	Tejberizs fahéjas szóráttal	2 768.34	662.28	13.24	5.02	2.50	140.34	66.94	0.78		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	8 950.46	2 141.25	79.98	49.75	12.29	336.67	78.63	5.87		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
		Brassói aprópecsenye	2 104.06	503.36	30.29	18.46	5.43	52.48	0.34	1.91		
		Amerikai káposztasaláta	569.33	136.20	1.91	8.89	1.60	11.92	4.31	1.20		
		Összesen:	3 353.05	802.16	35.53	35.51	8.00	82.97	4.74	3.86		
12/5/2024 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	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	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
		Csirkepaprikás	1 029.05	246.18	21.22	14.13	4.09	6.90	1.68	1.60		
		Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

12/5/2024 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
					Mustár	144.00	34.45	1.50	1.80	0.12	2.70	1.35	0.00	
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
					Összesen:	7 399.92	1 770.30	74.85	50.92	13.35	251.25	32.33	5.77	
12/5/2024 csütörtök		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53	
					Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29	
					Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
					Töltött csirkemell dióbundában	1 449.33	346.73	34.19	13.52	2.57	21.48	0.27	0.86	
					Összesen:	3 742.32	895.30	46.54	27.88	4.64	112.61	1.53	2.28	
12/6/2024 péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
					Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.05	0.90	
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
					Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20	
				E	Halászlé afrikai harcsával	755.48	180.74	19.26	2.75	0.12	19.30	1.83	1.23	
					Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	18.89	0.35	
				V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	



ISKOLA ÉTTEREM

12/6/2024 péntek		(00540) Szakiskola Komló (A menü)		V	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75	
					Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
					Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
					Összesen:	7 375.91	1 764.58	93.58	41.67	16.44	246.92	41.41	5.43	
12/6/2024 szombat		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Halászlé afrikai harcsával	755.48	180.74	19.26	2.75	0.12	19.30	1.83	1.23	
					Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69	
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
					Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
					Összesen:	3 049.05	729.44	31.95	14.36	4.78	115.09	33.14	3.23	
12/7/2024 szombat		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90	
					Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
					Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
				E	Gombaleves	516.32	123.52	5.85	3.38	0.41	17.13	1.30	1.26	
					Sertésborda parasztosan	2 803.44	670.68	32.74	28.49	6.95	68.91	0.34	0.79	
					Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	



ISKOLA ÉTTEREM

12/7/2024 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
		V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00	
			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:	7 095.32	1 697.45	67.00	52.21	16.53	240.15	46.46	5.31		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gombaleves	516.32	123.52	5.85	3.38	0.41	17.13	1.30	1.26	
			Szerb rizses pulyka	2 611.84	624.84	29.18	19.81	3.20	81.78	0.86	1.40	
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60	
			Összesen:	3 221.13	770.60	36.15	23.47	3.61	102.70	3.16	3.26	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!