



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/9/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	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			
	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
	E Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	  		
	Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.29	1.05	  		
	Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	V 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:		8 346.52	1 996.77	93.31	58.73	14.59	264.75	30.41	5.49		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/9/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10			
	Vadas tokány	1 113.38	266.36	31.70	10.90	3.31	9.95	3.27	1.10			
	Zsemlegombóc	2 264.59	541.77	16.21	12.41	1.37	90.66	0.00	1.41			
	Összesen:	3 823.79	914.78	49.80	28.76	6.25	111.90	3.47	2.61			
12/10/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96			
E	Karfiolleves	647.46	154.89	5.09	7.62	2.81	16.35	1.23	0.31			
	Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25			
	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40			
V	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.10	0.83			
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
	Összesen:	8 475.99	2 027.75	73.94	70.65	26.01	269.67	19.50	5.05			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		
			Marhapörkölt	1 126.64	269.53	19.76	13.75	1.36	5.44	0.86	1.30		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 518.14	841.66	37.47	24.65	2.96	105.00	4.94	3.45		
12/11/2024 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Trappista sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Erdei gyümölcsmártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	18.96	0.39		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/11/2024 szerda		00540											
B menü (Gimi-szakiskola)	V	Pizza	2 462.34	589.08	25.56	14.00	4.95	89.58	8.67	2.23			
		Összesen:	8 186.80	1 958.57	90.84	63.91	21.54	250.39	51.30	6.85			
	E	Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
		Muszaka	2 488.50	595.33	25.32	28.00	8.65	59.28	1.47	0.84			
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
		Összesen:	3 297.70	788.92	30.32	30.13	8.68	97.17	2.30	1.33			
12/12/2024 csütörtök	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Bolognai spagetti	2 794.62	668.57	38.12	24.67	8.65	72.47	8.30	2.04		
		V	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		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiörlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
	Összesen:	7 524.97	1 800.23	80.19	65.12	24.80	222.59	37.93	5.06				



# ISKOLA ÉTTEREM

12/12/2024 csütörtök (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Csirkecomb aszalt szilvával	1 104.07	264.13	22.39	7.02	1.55	30.25	15.27	0.63		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Összesen:	3 485.72	833.91	38.24	26.00	5.14	112.34	17.15	2.89		
12/13/2024 péntek (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Legényfogó leves	982.22	234.98	13.40	10.54	3.63	21.27	0.97	1.17		
			Ízes Derelye	2 877.67	688.44	18.96	9.36	0.68	127.91	15.42	0.29		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	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		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		



# ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek												
B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	V	Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
		Összesen:	7 926.98	1 896.40	72.41	48.89	19.80	282.96	27.78	5.28		
	E	Legényfogó leves	815.92	195.20	14.97	8.49	3.16	14.44	0.65	0.77		
		Túrós pogácsa lenmaggal	2 520.49	602.99	21.20	32.68	14.94	56.80	2.23	0.58		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 481.82	832.98	36.57	41.57	18.10	78.24	2.88	1.36		
12/14/2024 szombat	R	Madártej ízű tejtital	877.80	210.00	7.00	7.00	4.75	30.00	30.00	0.33		
		Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
		Fonott kalács	954.85	228.43	6.37	2.54	1.69	39.59	5.14	0.29		
	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Panírozott spenótos halfilé	1 770.31	423.52	13.20	12.36	1.39	26.42	1.34	1.44		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	16.60	0.34			



# ISKOLA ÉTTEREM

12/14/2024 szombat	V	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:		7 091.12	1 696.23	43.96	50.14	23.17	220.48	64.64	6.47
	E	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88	
			Mozzarellás csirkemell	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.24	1.47	
			Sárgarépás rizs	1 689.02	404.07	7.74	8.71	1.02	73.09	0.65	1.15	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	3 722.07	890.25	50.61	29.33	10.02	104.34	9.23	4.25	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!