



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/16/2024 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	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
	E Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40			
	Csirkepörkölt	878.26	210.11	20.26	11.45	1.85	4.84	0.86	1.21			
	Barna rizs	1 600.14	381.32	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.30			
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
	V Búbos hús	1 361.72	325.77	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79			
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43			
	Ecetes alma paprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60			
	Összesen:		7 870.26	1 881.28	97.06	57.09	13.49	237.01	13.97	6.16		



ISKOLA ÉTTEREM

12/16/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40	
			Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	26.86	10.63	71.77	17.48	2.97	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 060.76	732.24	27.07	32.16	11.55	102.04	18.13	3.38	
12/17/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25	
			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	
		E	Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46	
			Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	1.08	2.35	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		V	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	



ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2024 kedd		12/18/2024 szerda									
(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05	
		Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
		Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20	
		Összesen:	7 139.37	1 707.79	70.10	38.24	13.28	241.24	13.12	8.86	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46	
		Töltött káposzta teljfőllel	2 140.63	512.11	21.23	34.56	13.81	28.51	2.36	2.45	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
		Összesen:	3 223.55	770.99	29.98	38.85	14.56	72.47	3.72	3.45	
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75	
		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	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51	
		Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 177.83	481.50	33.45	9.97	1.76	77.62	1.26	2.95	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
	Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

12/18/2024 szerda													
(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
		Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89			
		Összesen:	8 659.88	2 031.63	83.96	66.86	23.89	279.43	47.86	8.65			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51		
			Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02		
			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		
		Kivi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01			
		Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00			
	Összesen:	3 783.26	905.09	37.36	22.37	4.66	135.14	24.39	2.97				
12/19/2024 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	10.88	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
	E	Újházi tyúkleves	772.74	184.73	17.06	1.15	0.23	25.90	1.29	0.80			



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2024 csütörtök												
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		
		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		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
		Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
	Összesen:	7 717.87	1 846.24	96.68	45.38	16.85	257.30	30.86	6.10			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	772.74	184.73	17.06	1.15	0.23	25.90	1.29	0.80		
		Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
		Mexikói rizs	1 783.72	426.73	9.33	8.79	1.01	76.74	0.65	0.89		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 623.77	866.80	52.38	22.57	5.02	111.71	8.14	3.43		



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 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	
		Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66	
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
	E	Babgulyás	1 478.37	353.68	23.85	12.12	2.60	36.77	0.44	0.89	
		Diós kalács	1 539.91	368.40	7.68	9.48	2.04	62.16	34.32	0.49	
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
	V	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	1 141.14	273.00	10.50	8.10	5.40	36.30	34.50	0.48	
		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:	7 439.23	1 779.72	64.96	45.10	15.43	268.35	80.75	4.31	



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	1 478.37	353.68	23.85	12.12	2.60	36.77	0.44	0.89		
		Bajor almás rétes	1 646.45	393.89	4.42	9.81	4.41	71.83	39.35	4.95		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 281.60	785.08	28.83	22.17	7.01	116.44	39.79	5.84		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!