



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő (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		
	Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		
	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 Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
	Sertéssült	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26		
	Paradicsomos káposzta	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V Panírozott halfigurák	1 337.52	319.98	18.00	14.34	1.41	28.53	2.62	1.50		
	Francia saláta	697.26	166.79	8.07	4.11	11.19	26.75	3.73	1.38		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
	Összesen:		8 560.51	2 047.95	98.16	63.50	25.16	266.65	41.16	9.05	



ISKOLA ÉTTEREM

1/6/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Gombapaprikás	853.31	204.14	13.50	10.64	3.17	13.35	2.11	1.26		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60		
			Összesen:	3 233.70	773.61	28.12	21.96	4.71	114.74	4.41	2.64		
1/7/2025 kedd (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Kakaós foszlós kalács	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60		
		E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Joghurtos csirkés tészta	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	1.11	2.13		
		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		
			Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320.00	315.78	11.66	2.86	0.76	56.76	0.32	0.58		
			Összesen:	7 104.34	1 699.52	87.09	41.65	15.86	235.55	30.16	5.15		



ISKOLA ÉTTEREM

1/7/2025 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zellerkrémleves	631.27	151.02	4.59	5.83	0.94	19.33	0.81	0.53		
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554.22	371.82	30.80	21.36	7.28	13.82	8.07	1.57		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 940.29	942.65	43.45	35.01	9.12	111.84	15.73	3.25		
1/8/2025 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16 <th></th> <td></td>		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62		
			Babfőzelék	1 575.96	377.02	18.14	11.02	3.20	50.93	0.96	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54 <th></th> <td></td>		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Túrógombóc	2 932.76	701.62	23.25	8.39	0.68	129.48	21.43	0.69		



ISKOLA ÉTTEREM

1/8/2025 szerda		00540										
1/8/2025 szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	9 232.25	2 208.67	95.82	54.35	15.48	324.23	24.49	3.89		
	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
		Parajos lasagne	2 210.75	528.89	23.34	23.15	15.64	56.29	2.16	1.08		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
		Összesen:	3 095.34	740.51	26.53	28.70	17.21	91.78	2.36	1.24		
1/9/2025 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
		Meggylekvár	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	0.00		
	E	Almás sütőtökrémleves	905.07	216.52	4.69	6.08	0.96	36.32	7.75	1.02		
		Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75			



ISKOLA ÉTTEREM

1/9/2025 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló / A		V	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
					Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01	
					Összesen:	7 785.89	1 862.03	67.48	47.21	17.65	285.37	48.79	7.84	
1/10/2025 péntek		(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 kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
				E	Palócleves	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88	
					Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19	
					Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
					Összesen:	3 348.15	800.99	40.43	14.97	2.94	125.47	24.58	3.12	
				B	Almás sütőtökrémleves (gluténmentes)	882.69	211.17	3.71	6.42	1.08	34.57	6.76	0.87	
					Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82	
					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	
					Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	15.90	0.00	
					Összesen:	3 348.15	800.99	40.43	14.97	2.94	125.47	24.58	3.12	



ISKOLA ÉTTEREM

1/10/2025 péntek												
(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	E	Kakaós piskóta	867.57	207.55	6.36	4.69	1.64	34.17	18.01	0.43		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	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:	6 518.67	1 559.48	59.66	36.63	15.59	247.73	78.13	4.92		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.58	1.34		
		Hokkaidó kalács	2 155.20	515.48	14.69	10.31	2.94	90.88	12.91	0.64		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 172.72	758.91	26.90	20.38	6.10	115.97	14.49	1.99		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!