



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő (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			
	Mozzarella sajt	472.01	112.92	7.77	8.64	4.60	0.89	0.00	0.37			
	Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	E Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
	Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36			
	Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	V Rakott zöldbab	2 392.80	572.44	24.31	35.69	11.89	37.44	2.68	1.91			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Összesen:		8 689.71	2 078.88	85.72	74.07	23.16	251.11	15.20	6.47		



ISKOLA ÉTTEREM

1/13/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
	Rakott kelkáposzta	2 200.91	526.53	26.58	32.64	10.99	30.99	2.36	2.16			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00			
	Összesen:	3 752.61	897.75	37.76	40.31	13.98	92.60	11.17	3.13			
1/14/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35			
	Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48			
E	Paradicsom leves	877.34	209.89	3.69	5.30	0.63	37.10	22.23	0.51			
	Tökmagos rántott hal	1 646.72	301.49	25.53	20.76	3.66	24.59	0.40	0.97			
	Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08			
	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 szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20			
	Összesen:	8 052.17	1 799.95	71.09	66.48	20.27	260.99	58.70	7.04			



ISKOLA ÉTTEREM

1/14/2025 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680.69	162.85	5.02	7.71	2.79	18.14	1.88	1.42		
		Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39		
		Összesen:	4 256.41	1 018.29	43.76	49.05	17.14	99.16	11.03	3.81		
1/15/2025 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		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
		Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03		
		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		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		



ISKOLA ÉTTEREM

1/15/2025 szerda		00540												
1/15/2025 szerda	B menü (Gimi-szakiskola)	V Szerb rizseshús	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.86	0.63				
		Összesen:	8 444.23	2 020.14	80.42	61.39	13.96	279.03	24.90	6.62				
		E Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09				
		Rántott camembert nuggets	1 543.89	369.35	13.00	26.17	12.14	1.82	0.31	1.30				
		Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00				
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29					
	Összesen:	3 866.77	925.07	22.58	37.84	13.52	103.71	18.08	2.68					
1/16/2025 csütörtök	Szakiskola Komló (A-menü)	R Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34				
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14				
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20				
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01				
		E Meggyleves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60				
		Csirkeköcskék négysajtos mártásban	1 505.33	360.13	33.02	19.23	6.95	13.96	0.82	1.51				
		Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40				
		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				



ISKOLA ÉTTEREM

1/16/2025 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A menü)		V	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
					Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
					Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20	
					Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
					Összesen:	7 886.91	1 886.82	90.09	48.72	17.01	268.25	46.95	7.10	
1/16/2025 csütörtök		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Meggyleves	799.21	191.20	4.49	1.55	0.57	38.51	17.98	0.60	
					Gombás-sajtos tepsis hús	1 989.75	476.02	37.00	31.26	12.04	11.54	0.03	1.48	
					Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	
					Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
					Összesen:	3 660.51	875.72	47.43	34.34	13.44	91.06	23.10	5.45	
1/17/2025 péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
					Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
					Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.05	0.90	
					Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
					Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
				E	Szlavón pásztorgulyás	1 594.36	381.43	21.42	13.85	3.76	42.06	0.68	0.65	
					Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	1.92	1.28	



ISKOLA ÉTTEREM

1/17/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	16.60	0.34	
			Összesen:	7 334.84	1 754.75	70.28	63.05	28.00	221.21	31.86	4.48	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Szlavón pásztorgulyás	1 594.36	381.43	21.42	13.85	3.76	42.06	0.68	0.65	
			Ökörszem	2 251.87	538.73	19.88	14.47	5.61	81.79	15.82	0.53	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 991.64	954.95	41.70	28.72	9.37	130.85	16.50	1.19	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!