



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/20/2025 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		
	Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	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 Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
	Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.07	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Összesen:		8 008.78	1 915.98	99.14	57.69	17.43	242.56	19.41	6.46	



ISKOLA ÉTTEREM

1/20/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E											
		Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75			
		Mézes mustáros szelet	1 239.21	296.46	22.75	18.12	3.98	10.26	0.45	0.41			
		Sült zöldséges burgonya	954.99	228.47	6.39	1.46	0.15	46.18	0.20	0.60			
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
		Összesen:	3 312.63	792.50	33.77	27.84	5.10	99.21	0.74	1.82			
1/21/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R											
		Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35			
		Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00			
		E Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55			
		Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.66	0.55			
		Rizi-bizi	1 819.29	435.24	10.87	8.84	1.00	77.39	0.43	0.28			
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60			
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
		V Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
		Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05			
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
		Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45			



ISKOLA ÉTTEREM

1/21/2025 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola) 00540										
V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
Összesen:		8 840.73	2 114.95	77.93	75.56	26.94	284.10	28.50	5.09			
E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55			
	Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.92	2.12			
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33			
Összesen:		2 981.21	713.21	37.33	32.39	14.59	68.76	23.38	3.00			
1/22/2025 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
R	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Füstölt csirkemell sonka	188.10	45.00	7.95	0.40	0.15	2.55	0.30	1.35			
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	1 194.00	285.65	9.50	1.00	0.00	57.50	0.10	1.50			
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
E	Olasz zöldségleves	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22			
	Hagymás sertésborda	1 041.88	249.25	22.04	14.73	3.63	6.82	0.00	1.39			
	Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.28	0.46			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
V	Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49			



ISKOLA ÉTTEREM

1/22/2025 szerda		(00625) B menü (Gimi-szakiskola) 00540											
V	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
Összesen:		9 178.56	2 195.68	87.34	59.12	14.26	321.81	33.34	8.33				
E	Olasz zöldségleves	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22				
	Provancei csirke	1 093.85	261.69	20.71	10.79	1.79	18.29	6.40	0.74				
	Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34				
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00				
Összesen:		3 260.15	779.79	36.45	20.28	2.99	115.46	7.89	2.30				
1/23/2025 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)											
R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34				
	Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00				
	Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00				
E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88				
	BBQ-sajtos tészta	3 195.91	764.57	50.96	29.06	7.48	71.63	11.35	2.46				
V	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				
	Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25				
	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20				



ISKOLA ÉTTEREM

1/23/2025 csütörtök	(00540)	V	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01	
			Összesen:	7 781.46	1 861.39	87.45	62.55	21.55	228.77	51.44	7.22	
	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88	
			Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	1.08	1.51	
		Burgonyakrokkett	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.02	0.13		
		Összesen:	3 809.58	911.18	32.62	50.51	13.71	80.08	3.24	2.52		
1/24/2025 péntek	(00540)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28	
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
		E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29	
			Tejberizs kakaós szóráttal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		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			



ISKOLA ÉTTEREM

1/24/2025 péntek	(00540) Czoki	V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Összesen:	7 787.31	1 862.68	67.23	31.79	13.50	327.11	104.78	4.02	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	725.51	173.57	12.05	5.26	1.23	19.24	0.20	0.54	
			Lekváros bukta	2 680.77	641.33	12.43	20.72	2.56	100.11	11.49	0.47	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 551.69	849.69	24.88	26.38	3.79	126.35	11.69	1.02	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!