



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/27/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
		Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31			
		Vagdalt	1 543.13	369.17	16.90	24.64	7.32	19.11	0.27	0.66			
		Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.12	0.28			
		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			
		Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89			
			Összesen:	8 200.65	1 961.88	76.01	79.64	26.09	223.25	23.61	6.62		



ISKOLA ÉTTEREM

1/27/2025 hétfő (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	1.08	1.12		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 490.27	834.99	42.08	25.28	9.75	107.22	1.24	2.44		
1/28/2025 kedd (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75		
		E	Zellerleves	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73		
			Ajvámártásos húscsíkok	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.30	1.17		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		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

1/28/2025 kedd		(00540) Szakiskola Komló / A menü										
1/29/2025 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
V	Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80			
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
	Összesen:	7 976.32	1 908.15	73.06	69.13	27.87	238.05	35.91	6.44			
E	Zellerleves	639.48	152.99	4.48	6.64	2.68	18.16	2.04	1.73			
	Füstölt sajtos sertésragu	1 396.39	334.07	27.52	18.73	7.07	14.13	1.70	0.87			
	Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07			
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
Összesen:	4 050.12	935.06	45.91	36.25	10.90	99.07	5.67	5.67				
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			
	Tolle trappista sajt	518.32	124.00	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.97			
	Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
		Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	2.04	0.91		
Bulgur		1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34			



ISKOLA ÉTTEREM

1/29/2025 szerda		1/30/2025 csütörtök										
Szakiskola Komló (A menü)	V	Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35		
		Joghurtos kukoricasaláta	1 619.36	387.39	14.41	9.83	14.30	63.74	2.24	2.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Összesen:		9 039.37	2 162.32	92.42	78.25	38.19	281.41	18.32	8.50		
	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	
		Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	Összesen:		3 259.15	779.51	44.08	17.23	3.01	108.98	9.62	4.87		
Szakiskola Komló (A-menü)	R	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	E	Sajtkrémleves	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	0.84	1.39		
		Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	1.44	1.31		
		Tarhonya köret	1 927.59	461.15	13.00	9.63	1.45	80.00	1.10	1.00		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
Paradicsom		36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			



ISKOLA ÉTTEREM

1/30/2025 csütörtök (00625)		B menü (Gimi-szakiskola) 00540										
V	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20			
Összesen:		8 426.66	2 015.95	94.97	79.01	31.36	226.41	43.00	6.92			
E	Sajtkrémleves	929.10	222.27	12.22	13.55	7.43	13.41	0.84	1.39			
	Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.68	3.14			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
Összesen:		3 857.85	922.93	38.57	52.96	20.94	71.09	3.70	5.07			
1/31/2025 péntek (00540)		Szakiskola Komló (A-menü)										
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
E	Húsgombóclevés	1 327.36	317.55	15.68	19.79	5.79	18.61	0.14	1.39			
	Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20			
	Sárgabarack dzsem	93.42	22.35	0.06	0.00	0.00	5.49	4.94	0.00			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00			
V	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			



ISKOLA ÉTTEREM

1/31/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló VA	V	Pöttyös Rudi	862.76	206.40	5.70	11.28	9.18	23.58	22.92	0.66		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 350.01	1 997.61	61.36	75.05	27.40	265.46	47.87	5.56		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Húsgombóclevés	1 327.36	317.55	15.68	19.79	5.79	18.61	0.14	1.39		
			Meggyes pite	2 624.51	627.87	11.61	16.72	7.23	106.60	31.54	0.56		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 097.28	980.21	27.69	36.91	13.02	132.21	31.68	1.96		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!