



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/3/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Csemege karaj	143.79	34.40	5.96	0.88	0.20	0.20	0.08	0.80			
	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	E Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27			
	Natúr szelet	1 049.81	251.15	22.93	15.09	3.77	5.62	0.17	1.21			
	Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 807.12	432.33	24.16	30.62	8.28	14.47	0.13	0.65			
	Joghurtos kukoricasaláta	1 619.36	387.39	14.41	9.83	14.30	63.74	2.24	2.17			
	Összesen:		8 848.89	2 116.96	102.08	81.63	33.62	238.86	5.58	9.32		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/3/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.48	1.01		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 348.08	800.98	45.39	17.30	2.34	112.81	3.78	2.28		
2/4/2025 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		
			Kakaós foszlós kalács	1 136.96	272.00	6.40	8.00	3.60	42.40	10.88	0.74		
		E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97		
			Zhaimi sertéscomb	1 275.51	305.14	23.03	20.49	6.80	6.81	1.60	1.32		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
		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		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Összesen:	7 277.29	1 740.75	65.57	65.74	24.85	216.07	36.85	6.17		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/4/2025 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldbableves	577.47	138.00	4.73	5.60	2.59	16.77	1.85	0.93		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.29	1.05		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 304.67	790.44	37.58	23.40	7.53	104.33	16.14	2.97		
2/5/2025 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tojáskrém	423.04	101.21	5.59	6.96	2.10	0.48	0.29	0.56		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.18	1.12		
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Lencsefőzelék	1 803.62	431.49	23.90	12.20	3.11	55.99	1.23	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM















2/5/2025 szerda													
(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Túrófelfújt	1 501.95	359.32	27.22	15.78	9.28	25.53	10.97	0.20			
		Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01			
		Összesen:	7 573.88	1 811.94	90.48	61.48	21.98	219.12	29.82	6.01			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves kölesgombóccsal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.18	1.12		
		Sváb káposztás karaj	2 073.08	495.95	32.68	23.19	6.52	37.99	0.77	3.38			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	3 262.55	780.51	42.42	27.67	7.28	85.02	1.13	5.04			
2/6/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos perec	1 661.00	397.36	14.20	10.60	5.30	59.70	7.60	1.00		
	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50			
		Húsos hajdinakása	2 329.92	557.40	34.11	15.30	2.99	68.74	0.86	0.73			
		Tejföl	328.55	78.60	1.56	7.20	4.68	1.92	1.92	0.06			
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/6/2025 csütörtök (00625)	B menü (Gimi-szakiskola) (00540)	V	Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45	
			Összesen:	7 491.79	1 792.29	77.92	52.13	19.73	244.63	47.15	5.32	
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21	
			Tubulé saláta	1 543.15	369.17	10.91	9.56	1.24	64.46	0.00	0.45	
		Összesen:	3 248.00	777.03	45.40	19.54	2.95	107.88	19.98	2.16		
2/7/2025 péntek (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10	
			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	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19	      
			Burgonyás tészta	2 496.66	597.29	18.27	11.84	1.56	102.98	1.08	1.10	 
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30	
			V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06





# ISKOLA ÉTTEREM

2/7/2025 péntek	(00540) Szakiskola Képzés / A	V	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	7 243.82	1 732.97	62.98	34.94	10.81	284.12	47.93	8.06		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.03	243.79	16.16	13.87	5.31	13.32	1.30	1.19		
			Fánk	2 387.35	571.14	15.95	16.65	3.96	89.32	10.42	0.32		
			Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Összesen:	3 762.34	900.09	32.54	30.85	9.27	122.39	24.95	1.52			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM