



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.



























Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (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		
	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 Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.16	0.85		
	Finomfőzelék	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06		
	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 Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	46.73	0.93		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:		7 790.16	1 863.59	74.81	43.71	10.45	278.53	59.04	5.28	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/10/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E											
		Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10	  		
		Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65	 		
		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:	3 969.96	915.87	51.03	34.50	9.88	92.28	2.16	4.82			
2/11/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R											
		Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10			
		Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20			
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
		E Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     		
		Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.45	1.00	   		
		Sütőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38	      		
		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			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			





# ISKOLA ÉTTEREM

2/11/2025 kedd		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60	
					Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
					Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
					Összesen:	7 383.82	1 766.46	78.02	56.34	17.90	232.10	22.98	9.55	
2/11/2025 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	
					Stefánia szelet	1 475.78	353.06	18.08	23.94	7.56	14.36	0.20	1.16	
					Ecetes burgonyasaláta	1 066.86	255.23	6.66	0.54	0.06	54.65	2.00	0.53	
					Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
					Összesen:	3 443.65	823.84	28.47	32.94	8.59	99.58	2.29	2.45	
2/12/2025 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
					Snidlinges túró	420.81	100.67	9.85	5.83	3.69	1.99	1.86	0.57	
					Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
				E	Csontleves cérnametélttel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43	
					Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21	
					Gyümölcs mártás, Pirított dara	2 285.09	546.67	9.89	16.63	4.73	87.73	18.96	1.29	
				V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/12/2025 szerda		(00625)		00540									
V	Pizza	2 462.34	589.08	25.56	14.00	4.95	89.58	8.67	2.23				
	Összesen:	7 715.55	1 845.82	87.34	48.73	14.86	257.99	51.02	6.93				
	E	Csontleves cérnametéllel	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43			
		Savanyú vetreце	1 114.18	266.55	23.18	15.09	5.58	9.15	2.52	0.44			
		Teljes kiőrlésű tésztaкöret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99			
Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01					
Összesen:	3 282.62	785.32	44.28	25.29	6.74	89.84	7.65	1.87					
2/13/2025 csütörtök	(00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
	E	Brokkolikrémléves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40			
	Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00				
	Milánói makaróni	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39				
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2/13/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			Kemencés sült pulykamell sonka	221.54	53.00	10.50	0.75	0.30	1.00	0.50	0.85	
		Összesen:	8 358.89	1 999.73	87.90	70.02	25.06	247.21	38.86	6.32		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	BrokkolikréMLEVES	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40	
			Pírtott tökMAG	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00	
			Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	1.08	1.51	
			Lángos	1 635.42	391.25	7.78	19.37	2.11	46.22	0.20	0.11	
		Összesen:	4 026.32	963.24	40.18	57.93	12.36	68.95	1.93	2.02		



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2025/2024 péntek												
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	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		
		Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 283.49	307.06	21.30	10.60	2.67	30.90	0.45	1.36		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	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		
		Összesen:	7 162.17	1 712.83	60.79	56.95	26.26	239.82	61.82	4.81		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves sertéshússal	1 283.49	307.06	21.30	10.60	2.67	30.90	0.45	1.36		
		Rákóczi túrós palacsinta	2 174.56	520.23	21.67	17.69	9.36	67.29	39.31	1.28		
		Összesen:	3 458.05	827.29	42.97	28.29	12.03	98.19	39.76	2.64		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM