



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2/17/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | R Tea | 181.25 | 43.36 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 10.16 | 9.99 | 0.00 | | | |
| | Téliszalámis kockasajt | 603.90 | 144.48 | 5.79 | 13.17 | 0.00 | 1.05 | 0.00 | 0.66 | | | |
| | Paprika | 32.76 | 7.84 | 0.48 | 0.12 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Császárszemle | 1 374.80 | 328.90 | 10.66 | 2.74 | 0.78 | 63.04 | 0.90 | 1.82 | | | |
| | E Tojásleves | 365.66 | 87.48 | 3.25 | 5.36 | 0.87 | 6.46 | 0.00 | 0.55 | | | |
| | Aprópecsenye | 939.03 | 224.65 | 21.54 | 13.72 | 3.52 | 3.52 | 0.34 | 1.00 | | | |
| | 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 | | | |
| | Mandarin | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | V Morzsás nudli | 3 100.75 | 741.81 | 16.80 | 16.74 | 1.32 | 130.13 | 21.93 | 1.67 | | | |
| | Őszibarack befőtt | 226.00 | 54.07 | 0.45 | 0.03 | 0.01 | 14.55 | 13.25 | 0.00 | | | |
| | Összesen: | | 8 919.00 | 2 133.75 | 81.94 | 61.80 | 8.01 | 307.65 | 48.59 | 6.54 | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 2/17/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | | E | Narancslé | 384.56 | 92.00 | 1.40 | 0.80 | 0.16 | 19.00 | 18.80 | 0.02 | |
|---|--|---|--|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| | | | Hamburger | 2 746.24 | 657.00 | 24.31 | 30.44 | 12.34 | 68.89 | 11.78 | 2.89 | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 3 276.21 | 783.79 | 26.11 | 31.64 | 12.50 | 94.89 | 30.58 | 2.92 | |
| 2/18/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | | R | Pöttyös kakaó | 585.20 | 140.00 | 7.00 | 3.20 | 2.20 | 19.60 | 19.40 | 0.24 | |
| | | | Fonottka | 1 350.14 | 323.00 | 8.20 | 7.70 | 3.20 | 54.40 | 11.80 | 0.72 | |
| | | E | Paradicsom leves | 877.34 | 209.89 | 3.69 | 5.30 | 0.63 | 37.10 | 22.23 | 0.51 | |
| | | | Fűszeres csirkemell csíkok tejszínes mártásban | 955.95 | 228.70 | 28.47 | 9.99 | 3.96 | 5.92 | 0.00 | 1.02 | |
| | | | Tészta köret | 1 857.42 | 444.36 | 13.00 | 7.77 | 1.23 | 80.00 | 1.10 | 0.70 | |
| | | V | 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 | |





ISKOLA ÉTTEREM

| 2/18/2025 kedd | | (00540) Szakiskola Komló / A menü | | V | | Zala felvágott | | 403.37 | 96.50 | 6.50 | 7.50 | 2.70 | 0.75 | 0.10 | 0.83 | | |
|---------------------|--|---|--|-----------|--|--|----------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|--|
| | | | | | | Teljes kiőrlésű zsemle | | 919.60 | 220.00 | 7.50 | 1.30 | 0.30 | 41.30 | 0.50 | 1.20 | | |
| | | | | | | Póréhagyma | | 61.66 | 14.75 | 0.88 | 0.12 | 0.00 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | | Összesen: | | 7 229.55 | 1 729.56 | 75.66 | 43.96 | 14.53 | 251.77 | 65.14 | 5.27 | | | | |
| 2/19/2025 szerda | | (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | | R | | Tea | | 181.25 | 43.36 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 10.16 | 9.99 | 0.00 | | |
| | | | | | | Trappista sajt | | 647.90 | 155.00 | 13.00 | 11.50 | 7.75 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | | |
| | | | | | | Paradicsom | | 36.62 | 8.76 | 0.40 | 0.08 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | | | | Vizes zsemle | | 1 390.40 | 332.64 | 11.22 | 1.32 | 0.00 | 66.32 | 0.22 | 1.20 | | |
| | | | | E | | Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával | | 535.31 | 128.06 | 4.38 | 3.60 | 0.56 | 19.09 | 0.17 | 1.12 | | |
| | | | | | | Sertéspörkölt | | 1 113.11 | 266.29 | 23.86 | 16.46 | 4.03 | 5.28 | 0.86 | 0.62 | | |
| | | | | | | Burgonyafőzelék | | 1 368.03 | 327.28 | 7.28 | 10.90 | 3.81 | 48.95 | 1.28 | 0.46 | | |
| | | | | Összesen: | | 3 865.39 | 924.75 | 44.52 | 30.87 | 8.52 | 115.51 | 24.35 | 3.06 | | | | |
| 2/18/2025 kedd | | (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | | E | | Paradicsom leves | | 877.34 | 209.89 | 3.69 | 5.30 | 0.63 | 37.10 | 22.23 | 0.51 | | |
| | | | | | | Songoku sertésszelet | | 1 609.24 | 384.99 | 32.06 | 23.63 | 7.61 | 10.92 | 2.12 | 1.52 | | |
| | | | | | | Petrezselymes burgonya | | 1 138.87 | 272.46 | 7.11 | 1.50 | 0.18 | 56.25 | 0.00 | 0.43 | | |
| | | | | | | Vegyes vágott savanyúság | | 83.16 | 19.90 | 1.10 | 0.20 | 0.10 | 3.40 | 0.00 | 0.60 | | |
| | | | | | | Mandarin | | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | | Összesen: | | 3 865.39 | 924.75 | 44.52 | 30.87 | 8.52 | 115.51 | 24.35 | 3.06 | | | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| Év | Hét | Menü | Átlag | | | | | | | | Allergiainformációk | | |
|-----------|----------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|-----------|----------|--------|-------|--------|--------|---------------------|-------|------|
| | | | Összesen | Érték | Átlag | Átlag | Átlag | Átlag | Átlag | Átlag | | | |
| 2/19/2025 | szerda | (00540) Szakiskola Komló / A menü | E | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | |
| | | | V | Rakott karfiol | 1 802.66 | 431.26 | 25.56 | 22.89 | 7.35 | 30.25 | 2.68 | 1.70 | |
| | | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667.13 | 159.60 | 5.88 | 1.44 | 0.36 | 28.92 | 0.18 | 0.54 | |
| | | | | Összesen: | 8 409.54 | 2 011.85 | 97.86 | 69.71 | 24.24 | 239.49 | 15.56 | 7.09 | |
| | (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával | 535.31 | 128.06 | 4.38 | 3.60 | 0.56 | 19.09 | 0.17 | 1.12 | | |
| | | | Csirkemell mustáros gyöngyhagymás raguval | 1 328.30 | 317.77 | 32.12 | 16.54 | 5.62 | 9.86 | 1.09 | 0.66 | | |
| | | | Barna rizs | 1 600.14 | 381.32 | 7.36 | 7.72 | 0.90 | 70.49 | 0.65 | 0.30 | | |
| | | | Céklasaláta | 154.66 | 37.00 | 0.70 | 0.10 | 0.00 | 8.20 | 6.20 | 0.75 | | |
| | | | Összesen: | 3 618.41 | 864.15 | 44.56 | 27.96 | 7.08 | 107.64 | 8.11 | 2.83 | | |
| | 2/20/2025 | 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 | |
| | | | | Borsos tokány | 1 147.20 | 274.45 | 22.39 | 17.94 | 5.36 | 5.46 | 0.72 | 1.05 | |
| | | | | Kuszkusz | 1 812.67 | 433.65 | 11.20 | 10.63 | 1.15 | 58.50 | 0.03 | 0.82 | |
| | | | | 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 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2/20/2025 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 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 1 111.88 | 266.00 | 9.80 | 2.40 | 0.60 | 48.20 | 0.30 | 0.90 | |
| | | | Téliszalámi | 402.12 | 96.20 | 4.60 | 8.60 | 3.66 | 0.08 | 0.06 | 0.78 | |
| | | | Uborka | 19.66 | 4.70 | 0.40 | 0.04 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 8 047.62 | 1 925.06 | 71.66 | 68.82 | 23.43 | 234.34 | 46.68 | 6.57 | |
| 2/21/2025 péntek | (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | R | Füstölt csirkemell sonka | 188.10 | 45.00 | 7.95 | 0.40 | 0.15 | 2.55 | 0.30 | 1.35 | |
| | | | Teljes kiőrl.kifli | 1 007.38 | 241.00 | 7.40 | 3.60 | 1.70 | 42.00 | 2.60 | 1.20 | |
| | | | Paprika Kaliforniai | 51.60 | 12.34 | 0.40 | 0.12 | 0.01 | 2.41 | 0.00 | 0.00 | |
| (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Karalábéleves | 674.27 | 161.11 | 5.04 | 6.58 | 2.73 | 19.99 | 2.14 | 0.88 | |
| | | | Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval | 3 080.14 | 736.88 | 37.60 | 24.80 | 6.22 | 84.49 | 10.29 | 2.02 | |
| | | | Összesen: | 3 754.41 | 897.99 | 42.64 | 31.38 | 8.95 | 104.48 | 12.43 | 2.90 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | (00540) Szakiskola Komló (A-menü) | E | Lencsegulyás | 1 461.94 | 349.75 | 25.63 | 10.65 | 2.33 | 37.31 | 0.45 | 1.48 | |
| | | | Színes cukorkás fánk | 2 031.82 | 486.08 | 6.50 | 28.00 | 14.56 | 50.40 | 17.92 | 1.34 | |
| | | | Alma | 174.50 | 41.75 | 0.48 | 0.48 | 0.00 | 8.40 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |





ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|----------|------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2/21/2025 péntek | (00540) Szakiskola | V | Kinder tejszelet | 986.48 | 236.00 | 4.40 | 15.60 | 9.20 | 19.00 | 16.60 | 0.34 | | |
| | | | Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.06 | | |
| | | | Összesen: | 6 847.74 | 1 638.22 | 62.56 | 62.70 | 29.99 | 199.52 | 37.87 | 6.11 | | |
| | (00625) B menü (Gimi-szakiskola) | E | Mákos guba | 2 068.21 | 494.78 | 17.01 | 16.03 | 4.87 | 69.17 | 19.19 | 0.83 | | |
| | | | Vanília sodó | 603.34 | 144.34 | 4.77 | 2.54 | 1.34 | 25.43 | 12.01 | 0.19 | | |
| | | | Lencsegulyás | 1 461.94 | 349.75 | 25.63 | 10.65 | 2.33 | 37.31 | 0.45 | 1.48 | | |
| | Összesen: | 4 133.49 | 988.87 | 47.41 | 29.22 | 8.54 | 131.91 | 31.65 | 2.50 | | | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM