

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	
			Sajtkrém	562.21	134.50	4.65	12.00	8.00	1.95	1.90	1.00		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49	      	
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		V	Fokhagymás csirkemáj	878.07	210.07	20.69	11.17	2.30	6.44	0.00	0.96		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
				Összesen:	8 104.66	1 938.86	93.82	60.66	19.79	245.45	16.46	8.76	

12/1/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Töltött káposzta teljfőllel	2 146.86	513.60	21.35	34.59	13.83	28.70	2.87	2.95		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 580.03	856.46	31.64	42.32	15.71	84.27	3.81	4.98		
12/2/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	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	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Magos rántott csirkemell	1 616.83	386.80	34.80	17.68	2.64	21.16	0.58	0.87		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
			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		
			Babkrém	355.75	85.11	4.37	3.15	0.38	1.35	0.00	0.73		

12/2/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	8 248.34	1 973.29	90.84	61.00	18.18	251.86	21.47	7.10		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61	 	
			Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06	 	
			Zöldséges bulgur	890.85	196.18	6.89	4.42	0.54	38.98	0.00	1.04		
			Amerikai káposztasaláta	569.33	136.20	1.91	8.89	1.60	11.92	4.18	1.20	  	
			Összesen:	3 638.37	853.48	44.93	46.85	25.06	69.64	8.11	5.91		
12/3/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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		Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26	     	
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:										

12/3/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Tejberizs kakaós szórattal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	8 830.83	2 112.33	86.53	47.21	12.04	327.66	72.03	6.36		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	      	
			Brassói aprópecsenye	2 105.81	503.78	30.31	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 378.90	808.35	35.64	26.82	6.40	103.41	6.61	3.47		
12/4/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50	      	
			Csirkepaprikás	1 029.05	246.18	21.22	14.13	4.09	6.90	1.63	1.60	 	
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Összesen:										

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

12/4/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00									
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05									
			Mustár	97.81	23.40	0.90	1.00	0.60	2.00	2.90	0.40									
			Ketchup	91.96	22.00	0.30	0.06	0.00	5.00	4.80	0.30									
			Teljes kiörlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90									
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00									
			Összesen:	7 899.89	1 889.92	75.13	50.38	13.80	280.17	38.47	6.49									
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50									
			Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79									
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29									
			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:	3 813.00	912.21	42.00	33.43	7.48	108.48	0.77	2.18									

12/15/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37	       	
			Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35	  	
		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	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	7 055.87	1 688.00	73.44	42.78	16.56	250.83	65.07	4.42		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37	       	
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 072.45	735.03	26.70	21.75	7.68	105.53	33.45	3.07		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!