



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 28. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	UHT tej 1,5%	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		0,00
			Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00		0,00
		E	Zöldségleves (friss) SZI	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		0,00
			Par.húsgombóc, Főtt burgonyaSZ	2 756,75	659,51	22,98	25,78	7,63	83,06	23,96	1,86		0,00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		0,00
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		0,00
		V	Tea 0,25l Komló SZI.	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		0,00
			Tejfölös langalló SZI.	2 263,92	541,61	20,57	20,24	9,30	69,01	1,28	0,80		100,00
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		0,00
			Összesen:	8 430,61	2 016,70	69,66	71,53	27,54	273,74	37,61	4,79		100,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves (friss) SZI	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		0,00
			Flekkén szelet SZI.	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		0,00
			Párolt lilaká.,Tört burg.SZI.	1 216,41	291,01	8,04	2,66	0,29	57,23	5,00	1,55		0,00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		0,00
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		0,00
			Összesen:	3 543,77	847,60	40,64	22,55	4,91	116,25	6,56	4,60		0,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó 0,25l (R) Komló SZI.	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	0,00
			Főtt tojás (1) reggeli SZI.	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		0,00
			Liga margarin 20%zsírt.500 gr	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		0,00
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		0,00
			Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		70,00
		E	Gyümölcsleves SZI.	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	 	0,00
			Debreceni tokány (sc.) SZI.	1 238,31	296,25	25,39	19,01	6,21	5,60	0,35	0,79	   	0,00
			Tészta köret 4 toj.* SZI.	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70	 	0,00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		0,00
		V	Tea 0,25l Komló SZI.	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		0,00
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		0,00
			Csemege sertéskaraj SZI.	912,65	218,34	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99	     	0,00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20		0,00
			Összesen:	8 386,48	2 006,27	101,36	56,28	17,44	267,14	44,54	6,96		70,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves SZI.	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	 	0,00
			Töltött csirkecomb SZI. (V.)	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93	     	131,93
			Zöldséges bulgur SZI.	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08		0,00
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	 	0,00
			Összesen:	3 813,37	878,05	43,50	24,10	6,41	132,88	21,82	5,11		131,93
2022. 11. 30. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		0,00
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		0,00
			Kapros túró SZI.	420,21	100,53	9,17	6,10	3,87	2,05	1,91	0,17		0,00
			Fehér kenyér 1kg, Rieger	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		0,00
		E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	     	0,00
			Sertés sült SZI.	1 175,96	281,33	26,30	16,33	4,21	6,93	0,14	1,21	     	0,00
			Zöldbabfőzelék mir. SZI.	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28	 	0,00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		0,00
		V	Mákos guba SZI.	2 068,21	494,78	17,01	16,03	4,87	69,17	19,19	0,83	 	0,00
			Vaníliásodó Komló SZI.	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		0,00
			Összesen:	7 924,25	1 895,74	86,64	58,15	18,68	249,28	44,80	6,04		0,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 30. szerda	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		0,00
			Kapros túrós harcsa rakott SZI	2 852,15	682,33	44,86	19,51	6,63	80,22	4,75	1,04		0,00
			Összesen:	3 260,17	779,94	47,84	22,02	6,95	95,74	4,91	2,35		0,00
2022. 12. 01. csütörtök	Szakiskola Komló (A-menü) (00540)	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		0,00
			Főtt bécsi rudacska SZI.	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		0,00
			Ketchup Globus	134,18	32,10	0,36	0,12	0,02	7,20	6,30	0,54		0,00
			Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20		0,00
		E	Zöldséges karalábéleves SZI.	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		0,00
			Sztriganoff csirkemell SZI.	1 288,73	308,31	30,48	17,32	6,04	7,13	0,56	0,81		0,00
			Párolt rizs SZI.	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		0,00
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		0,00
		V	Rostos almalé 100%	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		0,00
			Delma szendv.marg.20%zs.500g r.	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		0,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök	(00540) Szakiskola V menü (A menü)	V	Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		0,00
			Füstölt sajt zsíros, Piramis T	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		0,00
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		0,00
			Összesen:	7 800,31	1 865,91	81,91	53,97	16,85	260,45	19,10	6,56		0,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves SZI.	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		0,00
			Rántott camembert nuggets SZI.	1 573,82	376,51	13,00	26,95	12,24	1,83	0,32	1,30		0,00
			Áfonya extradzssem,Mondoletti	293,44	70,20	0,13	0,01	0,00	17,40	16,02	0,00		0,00
			Párolt rizs SZI.	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		0,00
			Összesen:	4 007,16	958,46	24,60	38,11	13,59	109,62	18,17	2,67		0,00
2022. 12. 02. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		0,00
			Liga margarin 20%zsírt.500 gr	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		0,00
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		0,00
			Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		0,00
			Tavaszi szelet,Kométa	528,77	126,50	4,75	11,00	4,05	2,15	1,10	0,83		0,00
		E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25		0,00
			Túrógombóc SZI.	2 932,76	701,62	23,25	8,39	0,68	129,48	21,43	0,69		0,00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02. péntek	(00540) Szakiskola V menü / A menü	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		0,00
		V	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da	716,46	171,40	6,50	4,50	3,00	33,24	30,50	0,00		0,00
			Kifli tejes 45 gr., Rieger	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		0,00
			Összesen:	7 749,20	1 853,87	74,32	40,51	11,66	296,38	64,62	4,26		0,00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	F.borsógulyás (sc.) SZI.	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25		0,00
			Almás-diós rétes SZI.	1 846,84	441,83	9,58	12,99	2,66	70,26	18,52	0,57		0,00
			Összesen:	3 271,68	782,70	33,49	23,47	5,10	107,46	18,70	1,82		0,00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM