



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 09. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tojáskrém	423,04	101,21	5,59	6,96	2,10	0,48	0,29	0,56		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
		E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Sertéssült	1 175,96	281,33	26,30	16,33	4,21	6,93	0,14	1,21		
			Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,01	0,67		
			Joghurtos kukoricasaláta	1 619,36	387,39	14,41	9,83	14,30	63,74	2,24	2,17		
			Összesen:	7 999,48	1 913,74	95,81	56,73	25,63	248,79	36,49	8,24		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 09. hétfő	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 517,41	562,74	42,12	15,77	5,48	77,33	0,76	3,36		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	3 304,44	751,02	47,22	23,02	10,26	104,22	12,27	3,84		
2023. 01. 10. kedd	Szakiskola Komló (A-menü) (00540)	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		
			Kakaós foszlós kalács	923,78	221,00	5,20	6,50	2,93	34,45	8,84	0,60		
		E	Zöldséges zellerleves	470,30	112,32	3,61	2,53	0,33	18,04	0,91	1,06		
			Pozsonyi sertéscomb	1 260,43	301,54	23,02	16,77	5,59	14,26	1,45	1,19		
			Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 10. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Mustár	144,00	34,45	1,50	1,80	0,12	2,70	1,35	0,00		
			Összesen:	7 406,01	1 771,52	72,13	56,63	17,34	236,82	32,56	5,94		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	470,30	112,32	3,61	2,53	0,33	18,04	0,91	1,06		
			Sonkával, sajttal besütött sertéskaraj	2 217,31	530,46	31,34	42,42	9,91	5,42	0,63	1,77		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	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:	4 442,41	1 062,59	43,01	52,77	11,14	102,15	8,39	3,88		
2023. 01. 11. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15		
			Babfőzelék	1 575,96	377,02	18,14	11,02	3,20	50,93	0,96	1,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 11. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	9 617,17	2 300,75	84,07	83,00	24,48	296,48	29,35	5,60		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Kapros túrós harcsa rakott	2 852,15	682,33	44,86	19,51	6,63	80,22	4,75	1,04		
			Összesen:	3 297,97	788,98	46,75	24,96	8,20	91,51	4,95	1,14		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			Akácmez	38,12	9,12	0,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
		E	Almás sütőtökrémleves	905,07	216,52	4,69	6,08	0,96	36,32	7,75	1,02		
			Szerb rizses pulyka	2 604,01	622,97	29,17	19,79	3,20	81,37	0,22	1,32		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,08	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 13. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Kenőmájas	536,50	127,74	5,00	11,15	5,40	0,85	0,00	0,75		
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
					Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
					Összesen:	7 725,09	1 847,49	69,21	48,24	13,34	277,21	36,97	6,19		
		(00625) Gimi-szakiskola B menü		E	Almás sütőtökrémleves	905,07	216,52	4,69	6,08	0,96	36,32	7,75	1,02	     	
					Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93	     	
					Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
					Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
					Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
					Összesen:	3 306,51	790,66	36,60	21,57	5,89	109,88	10,49	4,37		
		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
					Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		
					Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
				E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20	     	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 13. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20		
			Meggy dzsem	202,20	48,37	0,09	0,00	0,00	11,80	10,77	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		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:	7 431,62	1 777,88	68,60	42,71	13,37	280,04	66,47	4,22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkeraguleves	848,68	203,03	20,02	6,11	0,82	16,56	0,14	1,20		
			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		
			Összesen:	3 520,23	842,15	41,80	24,68	7,03	111,16	31,34	2,22		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!