



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

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. 23. hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Kapros túró	420,21	100,53	9,17	6,10	3,87	2,05	1,91	0,17		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
	E Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
	Chilis bab	2 515,89	601,89	38,67	19,59	3,86	66,97	0,07	1,00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	V Hagymás rozmaringos csirkemáj	888,19	212,49	21,49	8,46	1,98	12,21	0,36	0,35		
	Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
	Összesen:	8 163,08	1 952,91	98,89	47,35	11,28	274,82	19,03	5,33		



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 23. hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75			
	Mézes mustáros szelet	1 239,21	296,46	22,75	18,12	3,98	10,26	0,45	0,41			
	Sült zöldséges burgonya	954,99	228,47	6,39	1,46	0,15	46,18	0,20	0,60			
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00			
	Összesen:	3 050,94	729,89	32,79	27,98	5,10	84,61	0,74	1,76			
2023. 01. 24. kedd (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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50			
	Edámi sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72			
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
E	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55			
	Lecsós ragu	941,01	225,12	22,10	11,94	3,31	6,95	0,36	1,17			
	Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83			



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 24. kedd		2023. 01. 25. szerda								
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
	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	
	Ketchup	134,18	32,10	0,36	0,12	0,02	7,20	6,30	0,54	
	Teljes kiörlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90	
	Összesen:	7 558,46	1 808,17	84,00	54,66	18,11	244,61	25,65	7,66	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55	
	Zöldséges tonhalas penne	2 774,13	663,67	39,07	20,81	6,46	71,18	4,24	1,23	
	Összesen:	3 139,79	751,15	42,32	26,17	7,33	77,64	4,24	1,78	
(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	
	Cigányszonka	327,39	0,00	11,30	3,55	1,22	0,20	0,00	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 Olasz zöldségleves	368,02	87,89	2,89	2,35	0,33	13,46	1,49	1,22	



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 25. szerda		(00540) Szakiskola Komló (A menü)		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		2023. 01. 26. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		
E	Főtt tojás	686,00	164,12	11,00	9,80	3,00	0,70	0,40	0,36	
	Spenót, Főtt burgonya	1 803,92	431,56	15,70	11,13	1,81	65,73	0,02	1,12	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
	V Túrógombóc diós szórattal	3 162,65	756,62	23,98	23,97	4,73	107,99	19,31	0,64	
Összesen:		8 460,74	1 945,64	81,15	54,44	11,75	285,88	31,51	5,98	
E	Olasz zöldségleves	368,02	87,89	2,89	2,35	0,33	13,46	1,49	1,22	
	Fokhagymás sertésmáj	1 088,34	260,37	24,83	12,98	3,85	10,79	0,26	1,02	
	Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28	
	Amerikai káposztasaláta	569,33	136,20	1,91	8,89	1,60	11,92	4,31	1,20	
Összesen:		3 844,98	919,70	40,50	33,06	6,78	113,56	6,49	3,72	
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	
	Fonott kalács	954,85	228,43	6,37	2,54	1,69	39,59	5,14	0,29	
	E Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88	
	Párizsi csirkemell	1 491,85	356,90	32,69	13,80	1,97	25,07	0,00	1,45	
	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30	
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00	



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 26. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
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			
	Familia toast sonkás szelet	192,28	46,00	6,00	2,00	0,80	1,00	0,20	1,25			
	Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01			
	Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58			
	Összesen:	7 559,03	1 808,16	79,35	45,67	14,07	258,27	35,40	6,18			
2023. 01. 27. péntek		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)										
E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88			
	BBQ csirkecomb	845,32	202,23	21,04	9,87	1,84	1,29	0,48	0,99			
	Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08			
	Összesen:	3 301,29	755,71	39,87	25,29	5,65	99,24	2,62	3,95			
2023. 01. 27. péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Sajtkrém	299,29	71,60	3,32	5,60	3,64	1,96	1,92	0,28			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00			
	Teljes kiörlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90			
E	Felesborsógulyás	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25			
	Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15			



# ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 27. péntek	(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		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:	6 848,53	1 638,40	67,16	36,07	11,56	262,23	67,95	5,08	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 312,59	314,02	23,61	7,79	1,52	36,96	0,18	1,26	
			Bociszelet	2 681,13	641,42	19,70	24,33	11,19	84,93	30,04	1,18	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	4 110,05	983,27	43,63	32,44	12,71	127,49	30,22	2,45	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!