



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	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. 05. 08. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	4,80	2,98	1,20	1,20	0,32		
			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		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 729,23	413,69	35,40	12,85	2,51	38,33	0,27	0,60		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		V	Erdélyi rakott káposzta	2 251,84	538,72	20,46	37,94	13,14	28,26	1,87	3,04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	8 340,59	1 995,29	95,98	68,89	23,32	242,14	22,58	10,21		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 08. hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
			Fokhagymás marhacsíkok	1 575,84	376,99	18,61	26,56	8,30	15,20	0,99	0,71		
			Tojásos rizs	1 494,10	357,44	7,48	8,63	1,14	62,05	0,00	0,43		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 635,93	869,83	29,43	38,93	10,38	99,05	1,54	1,89		
2023. 05. 09. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75		
		E	Flekkén szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		
			Vajas kukorica, Rizs	1 945,86	465,52	11,49	9,24	1,49	83,54	0,57	1,08		
			Vaníliás barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21		
		V	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		
			Pick sertés párizsi	346,10	82,80	4,80	6,80	2,80	0,56	0,16	0,88		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 09. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	1 980,00	473,67	17,49	4,29	1,14	85,14	0,48	0,87		
			Összesen:	8 249,61	1 973,58	78,86	47,11	14,21	298,26	41,15	5,42		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vaníliás barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21		
			Sült csirkecomb	679,15	162,47	22,99	7,31	1,64	0,88	0,20	0,46		
			Párolt zöldborsó	816,03	195,22	10,50	7,60	3,30	21,04	0,04	0,48		
			Marinált sárgarépapüré	882,36	211,09	4,62	0,76	0,19	45,11	10,00	0,82		
			Összesen:	3 122,80	747,07	40,04	16,80	5,73	106,33	28,25	1,97		
2023. 05. 10. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kockasajt (Sajtfalat)	388,74	93,00	3,20	7,00	4,50	4,24	2,44	0,36		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		
			Halfilé bakonyi módra	1 164,61	278,62	19,94	17,32	5,30	9,47	1,23	1,50		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 10. szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
			Összesen:	8 052,17	1 926,17	72,85	69,13	25,16	251,17	39,21	7,91		
		E	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07		
			Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
			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		
			Összesen:	3 009,03	719,67	43,92	23,67	7,66	80,34	3,50	4,59		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejbedara, Fahéjas szórát	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,40		
		E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
			Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 11. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	V	Fehér kenyér	1 194,00	285,65	9,50	1,00	0,00	57,50	0,10	1,50		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	7 915,05	1 893,56	73,16	48,25	12,91	285,40	74,57	7,63		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50		
			Parajos lasagne	2 210,75	528,89	23,34	23,15	15,64	56,29	2,16	1,08		
			Összesen:	2 973,08	711,27	27,80	29,44	17,15	82,67	3,02	2,58		
2023. 05. 12. péntek	(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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	321,02	76,80	4,80	6,00	2,28	0,84	0,20	0,80		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Becsinált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 12. péntek	(00540)	V	Gyümölcs joghurt	1 141,14	273,00	10,50	8,10	5,40	36,30	34,50	0,48		
			Összesen:	7 580,48	1 813,51	67,82	56,63	19,17	249,59	79,97	6,65		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Becsinált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52		
			Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
			Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 282,03	1 024,41	38,94	41,97	11,19	121,34	28,61	2,26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!