



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 05. 15. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
			Familia toast sonkás szelet	153,82	36,80	4,80	1,60	0,64	0,80	0,16	1,00		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Csontleves cérumetelttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Znaimi sertésborda	1 275,26	305,09	23,03	20,49	6,80	6,81	1,60	1,32		
			Petrezselymes burgonya	1 099,68	263,08	6,86	1,48	0,17	54,25	0,00	0,42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
			Összesen:	8 740,61	2 091,05	75,82	58,23	13,36	309,33	44,89	7,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 15. hétfő		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)													
	E	Csontleves cércsontetéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80					
		Csirkemell diós bundában	1 993,87	477,00	33,73	26,56	4,10	24,96	0,36	0,81					
		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:	4 119,10	985,43	45,49	36,41	5,03	117,34	8,04	3,66				
2023. 05. 16. kedd		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)													
	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35					
		Fahéjas csiga	1 613,48	386,00	5,00	20,50	10,50	25,50	14,20	0,74					
	E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42					
		Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04					
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04					
	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00					
		Kenőmájas	429,20	102,19	4,00	8,92	4,32	0,68	0,00	0,60					
		Teljes kiőrl.kifli	1 511,07	361,50	11,10	5,40	2,55	63,00	3,90	1,80					



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 16. kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
			Összesen:	8 278,97	1 980,07	74,07	71,32	30,91	234,22	46,85	7,01		
		E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Marhapörkölt	1 118,82	267,66	19,75	13,73	1,35	5,04	0,22	1,22		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		
		Összesen:	3 691,09	883,04	39,04	28,62	5,04	111,02	7,10	3,71			
2023. 05. 17. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			Sertéspörkölt	1 105,29	264,42	23,85	16,44	4,02	4,88	0,22	0,93		
			Felesborsófőzelék	1 262,52	302,04	16,87	4,96	0,64	47,12	0,00	1,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Dubarry halszelet	1 435,32	343,38	25,61	20,86	7,53	12,31	0,02	1,72		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 17. szerda	B menü (Gimi-szakiskola) 00540	V	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75	
			Összesen:	8 267,84	1 977,94	101,06	68,34	22,86	231,64	10,26	8,08	
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	
			Harcaszelet sült retekkel	780,05	186,61	19,22	10,37	1,95	2,70	0,03	0,78	
			Paszternákpüré	1 196,79	286,31	5,62	1,43	0,28	61,76	0,00	0,35	
			Banán	570,40	136,46	1,69	0,13	0,00	31,46	0,00	0,07	
			Összesen:	2 955,26	706,99	29,51	14,44	2,55	111,44	0,19	2,51	
		R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34	
			Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00	
		E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	
2023. 05. 18. csütörtök	Szakiskola Komló (A-menü) 00540		Fűszeres csirkemell	851,13	203,62	29,79	8,67	1,14	1,36	0,00	1,21	
			Sárgarépás rizs	1 689,02	404,07	7,74	8,71	1,02	73,09	0,65	1,15	
			Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60	
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Gouda sajt	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 18. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	7 742,90	1 852,36	82,27	53,50	19,62	257,84	46,95	5,21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Vadas szelet	1 374,27	328,77	24,12	15,68	4,36	22,26	7,35	0,74		
			Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
			Összesen:	3 883,15	928,98	42,32	25,62	6,12	129,93	27,33	2,12		
2023. 05. 19. 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 margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
			Teljes kiörlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065,68	254,95	21,15	9,77	3,16	20,21	1,13	1,23		
			Császármorzsa	2 753,37	658,70	17,52	23,55	5,76	92,91	2,25	1,20		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Meggy dzsem	252,75	60,47	0,11	0,01	0,00	14,75	13,46	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 05. 19. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Pöttyös Rudi natúr	862,76	206,40	5,70	11,28	9,18	23,58	22,92	0,66		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
			Összesen:	8 048,11	1 925,38	67,21	55,83	21,44	284,65	61,22	5,32		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos csirkeraguleves	1 065,68	254,95	21,15	9,77	3,16	20,21	1,13	1,23		
			Sonkás-gombás csiga	2 350,69	562,37	26,56	17,96	6,25	73,39	7,14	2,45		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 561,78	852,11	48,11	28,13	9,41	100,60	8,27	3,69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!