



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	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. 09. 04. hétfő	(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		
			Füstölt ínyenc sonka	170,80	40,86	6,56	0,92	0,36	1,40	0,16	0,88		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
		E	Kertészleves	411,92	98,35	4,52	2,15	0,30	14,83	0,75	1,14	      	
			Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04	      	
		V	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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	8 011,12	1 916,27	90,26	54,03	18,51	260,29	49,31	6,38		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 04. hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	411,92	98,35	4,52	2,15	0,30	14,83	0,75	1,14		
			Rántott trappista sajt	996,18	238,32	9,44	14,76	5,79	17,14	0,21	1,20		
			Tartármártás	406,22	97,15	2,00	9,78	20,69	6,11	5,65	0,70		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Összesen:	3 414,46	816,63	23,32	34,41	27,68	108,57	7,26	3,34		
2023. 09. 05. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	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		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			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		
			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		
			Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 05. kedd	(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	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Csirkemell sonka	227,81	54,50	7,50	2,25	0,70	1,00	0,20	1,10		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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:	7 138,22	1 707,69	77,62	39,18	12,30	258,41	21,03	6,22		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15		
			Vadas szelet	1 374,27	328,77	24,12	15,68	4,36	22,26	7,35	0,74		
			Zsemlegombóc	2 264,59	541,77	16,21	12,41	1,37	90,66	0,00	1,41		
			Összesen:	3 994,51	955,62	42,58	29,70	5,92	128,02	7,40	2,30		
2023. 09. 06. szerda	(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	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31		
			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 kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06. szerda	(00540) Szakiskola Komló / A	V	Halas rakott karfiol füstölt sajttal	1 984,48	474,75	30,50	25,89	8,44	29,49	1,91	1,96	  	
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	7 549,29	1 806,04	88,53	61,04	20,10	218,35	15,57	6,64		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	     	
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554,22	371,82	30,80	21,36	7,28	13,82	8,07	1,57		
			Zöldséges kuskusz	1 954,25	433,65	13,31	10,78	1,15	64,38	0,03	2,07		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Összesen:	4 046,03	934,07	47,73	35,45	8,75	98,52	8,26	4,96		
2023. 09. 07. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Snidlinges sertésmájás	723,14	173,00	5,15	16,15	5,80	1,80	1,25	0,85		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Császárszemle	1 374,80	328,90	10,66	2,74	0,78	63,04	0,90	1,82	 	
		E	Felesborsóleves	943,03	225,60	11,37	3,31	0,45	37,19	0,90	1,20	     	
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 106,68	264,76	24,00	14,61	2,30	7,19	0,45	0,68	         	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 07. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Mexikói rizs	1 783,72	426,73	9,33	8,79	1,01	76,74	0,65	0,89	     	
		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 kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Összesen:	8 132,25	1 945,51	78,37	60,82	14,81	262,36	30,73	7,94		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Korzikai aprópecsenye	2 661,45	636,71	35,78	29,01	5,65	56,39	0,00	0,79		
			Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		
			Összesen:	3 289,53	786,54	39,16	29,69	5,78	87,16	23,80	1,03		
2023. 09. 08. 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		
			Saga Füstölt párizsi	388,74	93,00	6,00	7,00	2,60	1,30	0,20	1,10		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	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	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20	     	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 08. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Ízes Derelye	2 877,67	688,44	18,96	9,36	0,68	127,91	15,42	0,29		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	6 861,88	1 641,28	60,53	38,08	11,25	254,26	31,17	4,37		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sertésraguleves	963,00	230,38	17,74	10,36	2,40	16,10	0,14	1,20		
			Házi túrós rétes	1 793,44	429,05	22,21	10,85	4,75	59,52	20,78	0,67		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 930,94	701,18	40,43	21,69	7,15	84,02	20,92	1,88		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM