



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

	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. 11. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Csontleves cértametélttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			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		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
		V	Lasagne	2 239,36	535,73	34,83	20,82	8,10	50,85	6,34	1,88		
			Összesen:	8 305,22	1 986,84	93,75	56,64	19,01	260,90	17,21	7,43		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 11. hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Zöldséges harcsafilé	891,14	213,19	24,51	10,05	4,17	5,84	0,35	1,64		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	2 952,01	706,22	34,91	19,07	5,09	97,03	1,55	3,29		
2023. 09. 12. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós foszlós kalács	1 136,96	272,00	6,40	8,00	3,60	42,40	10,88	0,74		
			Teavaj	157,59	37,70	0,03	4,17	2,58	0,03	0,03	0,00		
		E	Zöldbaleves	685,29	163,79	5,37	7,18	3,08	18,95	2,28	0,97		
			BBQ csirkecomb	880,41	210,62	21,04	10,79	1,95	1,29	0,48	0,79		
			Sárgarépas rizs	1 689,02	404,07	7,74	8,71	1,02	73,09	0,65	1,15		
			Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 12. kedd	(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		
			Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
			Összesen:	7 250,66	1 734,44	70,99	50,68	17,97	235,67	31,08	5,07		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	685,29	163,79	5,37	7,18	3,08	18,95	2,28	0,97		
			Hétvezér tokány	1 339,34	320,42	23,38	20,53	6,19	9,56	1,05	0,79		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 811,54	911,70	41,44	35,01	10,14	111,38	3,33	2,60		
2023. 09. 13. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiörlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
		E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
			Szezámos rántott hal	1 794,31	429,26	25,70	23,99	3,77	25,93	0,40	0,98		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 13. szerda	(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Csirkemell pörkölt	834,18	199,56	25,45	8,53	1,09	4,94	0,22	1,08		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	7 936,61	1 898,50	98,91	57,33	14,29	246,97	29,51	8,66		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
			Túrós táská	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,06	36,50	8,60	0,48		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		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		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 14. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	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	
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Pick sertés párizsi	432,63	103,50	6,00	8,50	3,50	0,70	0,20	1,10	
			Összesen:	7 453,98	1 783,25	73,36	57,01	18,49	237,45	37,93	7,56	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50	
			Rakott brokkoli füstölt sajttal	2 529,31	605,10	34,99	40,57	16,18	25,55	2,23	2,38	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
			Összesen:	3 561,27	851,98	39,93	47,10	17,69	66,41	3,09	3,88	
2023. 09. 15. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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	Alföldi betyárgulyás	1 306,22	312,49	18,07	15,42	5,31	24,73	0,96	1,49	
			Darásmetélt	2 845,85	680,82	19,70	17,82	2,20	109,60	0,00	1,80	
			Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 15. péntek	(00540) Szakiskola Vomlák / A menü	E	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
		V	Tejhabos puding	1 287,44	308,00	2,80	8,40	7,00	54,96	43,40	0,52	 	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	7 552,28	1 806,75	57,00	49,29	16,35	278,31	77,87	4,87		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306,22	312,49	18,07	15,42	5,31	24,73	0,96	1,49	   	
			Spagetti Carbonara	2 357,65	564,03	24,00	22,65	10,21	65,75	0,90	1,81	   	
			Összesen:	3 663,87	876,52	42,07	38,07	15,52	90,48	1,86	3,30		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM