



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

	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. 25. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	 	
			Gyulai kolbászos vajkrém	284,24	68,00	0,78	6,80	4,20	0,68	0,58	0,16		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Szendvics kifli	1 269,04	303,60	8,24	3,52	1,76	58,08	3,52	1,22	 	
		E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25	     	
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15	     	
			Tökfőzelék	1 209,73	289,41	7,02	13,90	3,65	33,58	0,96	1,11	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Zöldséges rakott karaj	1 279,23	306,04	31,28	17,21	7,49	6,08	0,35	1,60		
			Hagymás burgonyapüré	980,01	234,45	5,54	5,16	1,25	40,02	3,19	2,96	     	
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Összesen:	8 850,76	2 117,34	90,06	82,38	28,79	245,94	24,96	11,10		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 25. hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	696,09	166,53	4,66	3,46	0,42	28,62	1,13	1,25		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 490,05	595,70	40,07	13,60	1,92	76,01	2,39	0,99		
			Összesen:	3 186,14	762,23	44,73	17,06	2,34	104,63	3,52	2,24		
2023. 09. 26. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205,66	49,20	0,09	0,06	0,00	11,94	10,88	0,00		
			Fatörzs kifli	1 563,32	374,00	8,40	13,50	5,00	53,60	12,20	1,00		
		E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			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		
			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. 26. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Familia toast sonkás szelet	192,28	46,00	6,00	2,00	0,80	1,00	0,20	1,25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	7 489,75	1 791,80	67,95	54,74	15,50	255,51	34,91	6,55		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
			Összesen:	3 852,73	921,71	44,67	34,74	8,93	106,24	8,15	3,41		
2023. 09. 27. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Zala felvágott	403,37	96,50	6,50	7,50	2,70	0,75	0,10	0,83		
		E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Serpenyősburgonya virslivel	2 138,38	511,57	19,06	22,26	8,29	57,43	0,27	3,24		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 27. szerda	(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,14	0,00	7,65	5,00	0,15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Rakott kínai kel	1 998,48	478,11	20,57	32,36	11,00	27,82	1,55	1,85		
			Összesen:	8 014,30	1 917,31	77,49	78,71	28,08	219,55	24,29	9,31		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	680,69	162,85	5,02	7,71	2,79	18,14	1,88	1,42		
			Vagdalt szelet	1 355,73	324,34	16,15	22,22	7,04	14,24	0,13	1,09		
			Barbecue szósz	271,70	65,00	0,25	0,05	0,00	1,40	1,20	0,90		
			Sült fűszeres zöldségek	230,19	55,07	0,20	0,91	0,23	7,74	5,02	0,60		
			Bulgur	820,75	196,35	6,15	3,45	0,44	37,94	0,00	0,42		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 628,69	868,11	28,25	34,58	10,50	93,94	8,23	4,43		
2023. 09. 28. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkás kockasajt	421,59	100,38	4,83	7,35	4,95	2,85	2,58	0,00		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
		E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
			Majorannás csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 28. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Káposzta saláta	250,08	59,83	1,98	0,28	0,03	11,97	5,00	0,24		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	349,51	83,61	7,62	4,63	2,90	2,67	1,45	0,36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Összesen:	7 023,35	1 679,73	69,01	39,27	12,33	255,47	54,55	4,81		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
			Rántott harcsa	1 328,52	317,83	21,60	13,43	1,59	26,97	0,45	1,01		
			Ecetes burgonyasaláta	1 066,86	255,23	6,66	0,54	0,06	54,65	2,00	0,53		
			Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	3 704,10	886,15	34,80	24,91	6,87	130,51	36,14	2,38		
2023. 09. 29. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	7,50	2,85	1,05	0,25	1,00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Májgaluska leves	1 035,97	247,84	18,30	7,89	1,57	25,25	0,42	1,31		
			Mákos metélt	3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 29. péntek	(00540) Szakiskola Vomlák / A menü	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		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
			Összesen:	7 707,49	1 843,90	73,97	52,56	16,25	269,98	64,84	6,49		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Májgaluska leves	1 035,97	247,84	18,30	7,89	1,57	25,25	0,42	1,31		
			Meggyes pite	2 624,51	627,87	11,61	16,72	7,23	106,60	31,54	0,56		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 805,89	910,50	30,31	25,01	8,80	138,85	31,96	1,88		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM