



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 02. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			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		
			Csirkepörkölt	870,44	208,24	20,25	11,43	1,85	4,44	0,22	1,13		
			Felesborsófőzelék	1 262,52	302,04	16,87	4,96	0,64	47,12	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,01	0,67		
			Görög saláta	686,22	164,17	4,39	11,26	2,56	11,13	0,09	1,87		
			Összesen:	6 516,90	1 559,00	84,52	48,14	11,27	188,76	20,96	7,62		
	(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		
			Bazsalikompos csirkemáj	736,98	176,31	21,08	6,69	1,76	7,64	0,45	0,76		
			Burgonyakrokkett	1 623,32	388,35	5,68	15,52	2,50	55,99	0,02	0,13		
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60		
			Zabrudí (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00		
			Összesen:	3 375,43	807,51	32,46	29,20	7,18	101,94	9,43	2,80		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 03. kedd	(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		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Szendvics kifli	1 269,04	303,60	8,24	3,52	1,76	58,08	3,52	1,22		
		E	Brokkolikrémleves	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
			Mustáros sertésragu	1 235,51	295,58	24,98	18,63	6,18	6,60	1,32	1,25		
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Boci sonkás sajtkrém	328,13	78,50	5,50	4,50	3,00	4,00	3,00	0,75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Összesen:	6 988,05	1 671,78	69,12	48,11	14,85	234,08	29,44	5,30		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 03. kedd	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	E	Brokkolikrémleves	533,41	127,61	5,82	4,78	0,84	15,12	0,65	0,68		
			Bakonyi sertésborda	1 334,07	319,16	25,71	19,48	6,88	9,87	1,23	1,27		
			Galuska	2 208,67	528,39	16,38	10,43	1,22	91,63	0,00	1,03		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	4 345,78	1 039,66	48,39	34,93	8,94	131,10	1,88	2,98		
2023. 10. 04. szerda	Szakiskola Komló (A-menü) (00540)	R	Tejeskávét	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
			Kenőmájas	536,50	127,74	5,00	11,15	5,40	0,85	0,00	0,75		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Újházi tyúkleves	667,04	159,44	15,25	1,02	0,22	21,82	1,19	0,75		
			Csirkekockák hentes módra	988,30	236,44	28,99	10,48	2,35	6,24	0,95	1,97		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
		V	Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 04. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	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:	8 746,40	2 091,69	93,63	64,39	18,85	276,45	46,73	6,00		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	667,04	159,44	15,25	1,02	0,22	21,82	1,19	0,75		
			Kolozsvári töltött káposzta tejföllel	2 087,44	499,39	21,96	32,97	13,27	28,31	2,03	2,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
			Összesen:	3 421,61	818,43	43,09	35,43	13,85	79,05	3,40	4,09		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Teavaj	157,59	37,70	0,03	4,17	2,58	0,03	0,03	0,00		
			Kakaós foszlós kalács	852,72	204,00	4,80	6,00	2,70	31,80	8,16	0,55		
		E	Zöldséges karfiollevés	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Bolognai spagetti	2 794,62	668,57	38,12	24,67	8,65	72,47	8,30	2,04		
		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		
			Mustár	144,00	34,45	1,50	1,80	0,12	2,70	1,35	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 05. csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Összesen:	6 795,95	1 625,83	73,76	58,40	20,91	195,77	29,21	5,81		
		E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Sertés karaj mandulás bundában	2 571,32	615,15	31,22	42,94	6,68	25,00	0,36	0,81		
			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		
			Összesen:	4 011,61	959,72	41,37	47,50	7,88	88,97	10,83	4,87		
	(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		
			Familia toast sonkás szelet	192,28	46,00	6,00	2,00	0,80	1,00	0,20	1,25		
			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	Kalábriai leves	1 548,40	370,43	19,50	23,76	8,23	18,93	0,24	0,80		
			Szilvatöltelikes gombóc	2 334,30	558,45	11,52	8,52	1,40	103,00	30,71	0,89		
			Fahéjas tejföl	548,04	131,11	2,60	12,00	7,80	3,22	3,20	0,10		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 06. péntek	(00540) Szakiskola Vomlák / A menü	V	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	6,00	4,20	42,00	0,00	0,40		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	7 811,08	1 867,51	60,55	57,62	23,61	264,84	45,74	4,88		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Kalábriai leves	1 548,40	370,43	19,50	23,76	8,23	18,93	0,24	0,80		
			Áfonyás szelet	1 611,72	385,58	9,73	12,90	5,63	59,44	28,21	0,59		
			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:	3 908,87	935,14	34,40	39,60	15,20	110,80	40,46	1,59		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!