



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	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. 10. 09. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Torrero szalámi	386,23	92,40	4,24	8,32	3,14	0,22	0,22	0,80		
			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	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
			Fokhagymás sertésszelet	922,58	220,71	22,84	12,30	3,45	4,41	0,00	1,01		
			Zöldbabfőzelék	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		V	Csirkemáj-rizottó	3 061,78	732,48	40,28	27,29	9,30	80,68	0,00	2,16		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
			Összesen:	8 532,57	2 041,21	103,84	75,53	24,93	229,28	12,72	6,94		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 09. hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365,66	87,48	3,25	5,36	0,87	6,46	0,00	0,55		
			Brassói aprópecsenye	2 104,06	503,36	30,29	18,46	5,43	52,48	0,34	1,91		
			Tejfölös uborka saláta	263,22	62,97	1,90	2,53	1,56	8,12	5,64	0,16		
			Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08		
			Összesen:	3 184,38	761,81	36,64	29,85	10,26	85,06	14,28	2,70		
2023. 10. 10. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
		E	Olasz zöldségleves	368,02	87,89	2,89	2,35	0,33	13,46	1,49	1,22		
			Csíkos tokány	1 400,40	335,02	23,55	23,23	8,07	7,52	1,32	1,23		
			Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,83		
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		V	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Csemege karaj	912,65	218,34	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 10. kedd	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	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		
			Összesen:	8 331,64	1 993,05	99,02	59,92	17,79	264,25	5,29	6,69		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves	368,02	87,89	2,89	2,35	0,33	13,46	1,49	1,22		
			Songoku sertésszelet	1 609,24	384,99	32,06	23,63	7,61	10,92	2,12	1,52		
			Kuszkusz saláta	1 459,04	349,05	9,51	7,27	0,77	49,45	0,03	0,43		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 657,65	874,88	44,86	33,55	8,71	85,83	3,64	3,18		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58		
		E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
			Burgonyapüré	811,55	194,15	5,34	1,43	0,83	38,61	3,19	2,37		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
		V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 11. szerda	2023. 10. 11. szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Pizza	2 462,34	589,08	25,56	14,00	4,95	89,58	8,67	2,23		
			Összesen:	7 090,00	1 696,16	78,90	34,38	10,66	255,16	44,25	7,95		
		E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50		
			Roston harcsa	559,77	133,92	17,45	6,81	0,53	0,25	0,00	0,73		
			Grill zöldségek	320,77	76,74	0,08	3,13	0,49	7,81	4,86	0,41		
			Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	6,11	0,70	53,32	0,00	0,23		
			Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	3 422,18	818,71	31,81	23,00	6,88	115,23	36,30	2,20		
2023. 10. 12. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
			Teavaj	157,59	37,70	0,03	4,17	2,58	0,03	0,03	0,00		
			Fonott kalács	2 453,23	586,90	16,37	6,51	4,34	101,70	13,19	0,73		
		E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
			Magvas rántott hal	2 624,11	590,79	27,13	48,19	6,54	19,66	0,27	0,91		
			Barna rizs	800,07	190,66	3,68	3,86	0,45	35,25	0,33	0,15		
			Párolt vegyes zöldség	397,02	10,31	5,48	0,99	0,10	15,64	0,82	4,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 12. csütörtök													
2023. 10. 13. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	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		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90		
			Összesen:	9 469,89	2 142,92	84,53	79,85	20,39	281,75	42,28	9,29		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
			Tejszínes pestos csirke	1 548,82	370,53	33,08	22,29	6,15	8,87	0,00	0,63		
			Tagliatelle tészta	1 546,10	369,88	10,35	6,92	0,90	65,34	0,00	0,20		
			Összesen:	3 769,19	901,52	48,47	35,79	9,78	94,20	2,14	1,71		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Olaszos fűszeres csirkemájkrém	652,84	156,18	9,96	12,14	4,71	2,86	0,64	0,43		
			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	Nyírségi gombócleves	1 121,93	268,40	18,69	12,34	4,00	20,17	1,42	1,26		
			Káposztás kocka	2 307,73	552,09	17,48	11,27	1,60	94,16	23,98	2,15		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 13. 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	Kinder tejszelet	986,48	236,00	4,40	15,60	9,20	19,00	16,60	0,34		
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
			Összesen:	7 037,73	1 683,66	63,09	54,39	20,11	230,39	52,93	5,16		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Nyírségi gombóclevés	1 121,93	268,40	18,69	12,34	4,00	20,17	1,42	1,26		
			Pizzás csiga	2 104,25	503,41	19,38	15,52	5,24	71,29	6,30	1,37		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 371,59	806,60	38,47	28,26	9,24	98,46	7,72	2,64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!