



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	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. 24. kedd	(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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
			Sárgabarack dzsem	186,85	44,70	0,13	0,01	0,00	10,98	9,87	0,00		
			Vizes zsemle	1 390,40	332,64	11,22	1,32	0,00	66,32	0,22	1,20		
		E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 080,14	736,88	37,60	24,80	6,22	84,49	10,29	2,02		
		V	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Ízes sonka	213,18	51,00	7,50	2,00	0,80	0,75	0,05	0,90		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	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:	8 131,57	1 945,36	81,06	46,02	11,72	288,70	20,90	5,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 24. kedd	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
			Fokhagymás spagetti	1 671,43	399,86	13,72	8,64	1,19	66,33	0,00	0,39		
			Orlando sertésborda	1 496,98	358,13	29,26	23,77	7,97	6,58	0,02	0,69		
			Összesen:	3 848,07	920,59	46,31	40,57	10,13	91,48	0,11	1,83		
2023. 10. 25. szerda	Szakiskola Komló (A-menü) (00540)	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		
			Milánói szalámi	290,09	69,40	5,76	5,14	1,73	0,00	0,00	0,82		
			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	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Vagdalt	1 627,33	389,31	16,90	26,87	7,57	19,11	0,27	1,15		
			Kelkáposztafőzelék	1 124,67	269,06	9,13	8,28	0,91	38,82	0,00	0,93		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 25. szerda												
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
2023. 10. 26. csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			V Sertéssült	1 175,96	281,33	26,30	16,33	4,21	6,93	0,14	1,21	
			Serpenyős burgonya	1 255,53	300,37	7,08	5,26	0,59	54,80	0,27	0,75	
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	
			Összesen:	8 524,13	2 039,19	90,86	77,89	21,04	233,93	13,26	7,71	
		E	Bazsalikomos paradicsomleves	662,63	158,52	2,79	7,06	0,83	20,88	8,79	0,31	
			Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93	
			Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28	
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75	
	Összesen:		3 721,56	889,96	38,25	29,67	6,59	115,54	16,26	3,27		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	R	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48	
		E	Mexikói sertéstokány	1 143,50	273,56	20,44	13,60	3,13	14,87	2,65	0,77	
			Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00	
			Burgonyaleves	787,76	188,46	4,90	6,48	2,68	27,13	2,09	0,43	



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 26. csütörtök	(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		
			Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72		
			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:	7 300,78	1 746,59	67,98	56,64	22,04	233,65	24,30	3,91		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
			Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
			Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
			Összesen:	3 390,29	811,07	44,50	23,22	8,73	102,92	14,73	3,75		
2023. 10. 27. péntek	(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		
			Füstölt csirkemell sonka	188,10	45,00	7,95	0,40	0,15	2,55	0,30	1,35		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	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	Becsinált leves	939,51	224,76	17,98	9,89	3,67	15,68	1,61	1,52		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 10. 27. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Diós nudli	3 589,99	858,85	20,53	28,19	4,80	130,08	29,97	1,48		
		V	Pöttyös Rudi	862,76	206,40	5,70	11,28	9,18	23,58	22,92	0,66		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
			Összesen:	8 099,31	1 937,62	69,29	54,70	19,00	289,62	66,19	6,52		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Becsinált leves	939,51	224,76	17,98	9,89	3,67	15,68	1,61	1,52		
			Túrós pogácsa lenmaggal	2 520,49	602,99	21,20	32,68	14,94	56,80	2,23	0,58		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	3 729,63	892,25	39,66	42,81	18,61	86,96	3,84	2,10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!