



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 08. hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Sárgabarack dzsem	186,85	44,70	0,13	0,01	0,00	10,98	9,87	0,00			
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91			
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
	E Zöldséges zöldbableves	513,24	122,59	4,43	2,56	0,33	19,91	1,25	1,04			
	Savanyú vetreце	1 114,18	266,55	23,18	15,09	5,58	9,15	2,52	1,23			
	Puliszka	1 822,28	435,95	12,00	3,88	0,45	87,75	0,00	0,35			
	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33			
	V Lecsós sertésborda	1 194,87	285,85	24,07	15,22	3,77	12,70	0,36	1,38			
	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30			
	Összesen:		8 700,23	2 081,19	93,27	58,79	19,60	291,21	27,88	6,58		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 08. hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldséges zöldbableves	513,24	122,59	4,43	2,56	0,33	19,91	1,25	1,04		
			Hortobágyi húsos palacsinta	2 171,13	519,41	31,22	21,35	9,12	49,84	10,84	1,99		
			Körte	265,62	63,54	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Összesen:	2 949,99	705,54	36,13	24,27	9,45	84,15	12,09	3,04		
2024. 04. 09. kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Zakuszka	215,02	51,44	1,29	2,14	0,23	6,62	0,18	0,21		
			Tolle trappista sajt	647,90	155,00	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20		
		E	Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40		
			Párizsi csirkemell	1 491,85	356,90	32,69	13,80	1,97	25,07	0,00	1,45		
			Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09. kedd													
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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			
		Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98	 		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	Összesen:	7 857,48	1 879,77	90,15	54,97	17,04	255,35	26,72	7,99				
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40	 		
		Hétvezér tokány	1 339,34	320,42	23,38	20,53	6,19	9,56	1,05	0,79	 		
		Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70	 		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75			
	Összesen:	3 967,63	949,20	44,19	33,40	8,34	116,03	9,00	2,64				
2024. 04. 10. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma szendvics 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 zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20			
	E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	 		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10. szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)				
E	Köményes sertéssült	1 120,31	268,02	25,09	15,98	4,07	5,67	0,17	1,23	
	Paradicsomos káposzta	1 471,75	352,09	7,63	8,37	0,95	61,64	33,48	1,11	
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
	V Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
	Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89	
Összesen:		8 306,54	1 987,21	90,21	67,16	21,39	247,05	56,48	9,76	
E	Zöldséges reszelttészta leves	408,02	97,61	2,98	2,51	0,32	15,52	0,16	1,31	
	Stefánia szelet	1 475,78	353,06	18,08	23,94	7,56	14,36	0,20	1,16	
	Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28	
	Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00	
	Összesen:		3 763,09	900,26	32,53	35,39	8,88	109,67	2,69	3,75
R	Pöttyös kakaó	585,20	140,00	7,00	3,20	2,20	19,60	19,40	0,24	
	Sajtos pogácsa	2 690,42	643,64	15,64	33,66	15,64	78,20	2,04	0,00	
	E Gombaleves	514,37	123,05	5,85	3,37	0,41	17,03	1,13	1,24	
	Afrikai harcsapörkölt	750,20	179,47	18,13	9,68	0,85	4,66	0,22	1,09	
	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30	
	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 11. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A- menü)		E	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
				V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
					Sonkás sajtkrém	346,94	83,00	5,75	6,00	3,72	1,50	1,50	0,40	
					Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02	
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111,88	266,00	9,80	2,40	0,60	48,20	0,30	0,90	
					Összesen:	8 340,08	1 995,23	72,40	66,37	24,33	280,34	41,43	4,98	
2024. 04. 12. péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
					Kenőmájas	536,50	127,74	5,00	11,15	5,40	0,85	0,00	0,75	
					Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
					Teljes kiőrlésű zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20	
				E	Erdélyi tárkonyos húsgombóclevés	1 240,68	296,81	17,83	14,12	4,76	24,01	1,15	0,60	
					Diós metélt	3 188,43	762,78	20,58	27,93	5,63	106,38	29,97	1,61	
					Összesen:	3 146,20	714,99	24,42	31,68	12,28	110,89	18,27	3,43	
				E	Gombaleves	514,37	123,05	5,85	3,37	0,41	17,03	1,13	1,24	
					Négysajtos gnocchi	2 193,06	486,97	17,27	28,21	11,87	69,66	17,14	2,13	
					Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
					Összesen:	3 146,20	714,99	24,42	31,68	12,28	110,89	18,27	3,43	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 12. 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	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	
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
			Összesen:	8 090,81	1 933,80	62,18	62,54	20,58	272,61	42,69	5,08	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Erdélyi tárkonyos húsgombóclevés	618,53	147,98	9,32	5,70	2,22	14,50	0,58	0,42	
			Túrógombóc	2 932,76	701,62	23,25	8,39	0,68	129,48	21,43	0,69	
			Vaníliás tejföl	357,71	85,58	1,30	6,00	3,90	6,60	6,60	0,05	
			Összesen:	3 909,00	935,18	33,87	20,09	6,80	150,58	28,61	1,16	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM