



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 15. hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20		
		E Zellerkrémleves	631,27	151,02	4,59	5,83	0,94	19,33	0,81	0,53		
		Mustáros kakukkfűves sertésragu	1 046,35	250,32	22,23	15,01	3,65	6,28	0,44	1,37		
		Sárgarépás barnarizs	1 689,02	402,59	7,74	8,71	1,02	73,09	0,65	1,15		
		V Lenmagos húspogácsa szelet	1 807,12	432,33	24,16	30,62	8,28	14,47	0,13	0,65		
		Francia saláta	697,26	166,79	8,07	4,11	11,19	26,75	3,73	1,38		
		Összesen:	7 876,55	1 882,84	88,85	74,20	28,66	211,76	21,25	6,82		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zellerkrémleves	631,27	151,02	4,59	5,83	0,94	19,33	0,81	0,53			
	Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93			
	Jázmin rizs	1 578,56	377,65	6,66	8,33	1,03	68,40	0,45	0,29			
	Friss saláta joghurtos öntettel	468,41	112,06	5,77	3,67	2,11	13,44	0,64	0,52			
	Összesen:	3 306,17	790,95	37,96	24,64	5,59	102,19	2,10	2,27			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 16. kedd												
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Duplakakaós tekerecs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69		
	E	Zöldborsóleves	625,46	149,44	6,51	3,09	0,38	23,31	0,23	0,90		
		Csirkés carbonara	1 164,22	278,52	22,30	17,06	6,14	7,25	0,00	1,20		
		Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
	V	Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Zala felvágott	322,70	77,20	5,20	6,00	2,16	0,60	0,08	0,66		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Teljes kiörl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
	Összesen:	7 890,48	1 887,05	70,37	66,52	25,67	243,41	49,86	5,73			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Hamburger	2 746,24	657,00	24,31	30,44	12,34	68,89	11,78	2,89		
		Összesen:	3 124,24	747,00	25,71	30,84	12,44	87,69	30,58	2,89		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 17. szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
		Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	7,70	5,14	1,06	0,88	0,00		
		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	Csontleves cércsontmetélttel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
		Sertéspaprikás	1 225,89	293,27	22,71	19,24	6,07	6,96	1,14	1,51		
		Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	V	Rostonhal	552,68	132,22	15,27	7,32	1,48	0,03	0,01	0,67		
		Párolt vegyes zöldség	397,02	10,31	5,48	0,99	0,10	15,64	0,82	4,23		
		Párolt rizs	1 267,26	303,17	5,68	6,72	0,78	54,62	0,32	0,64		
		Összesen:	7 967,11	1 821,32	83,23	58,80	18,21	260,69	27,79	11,49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 17. szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Csontleves cérnametéllel	370,43	88,62	3,70	2,03	0,03	13,69	0,83	1,80		
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554,22	371,82	30,80	21,36	7,28	13,82	8,07	1,57		
			Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43		
			Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 439,53	822,85	42,71	25,29	7,49	103,96	15,10	4,56		
2024. 04. 18. csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Téliszalámis kockasajt	603,90	144,48	5,79	13,17	0,00	1,05	0,00	0,66		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
			Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		E	Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
			Erdélyi sertéstokány	1 703,53	407,54	26,33	23,50	8,09	21,92	1,66	0,84		
			Galuska	1 931,77	462,15	11,25	9,43	1,35	82,50	1,25	0,63		
			Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 18. csütörtök		2024. 04. 19. péntek									
(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
		Füst ízesítésű párizsi	364,00	87,08	4,40	7,60	3,12	0,48	0,16	0,88	
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02	
		Kukoricás kenyér	1 191,30	285,00	9,60	1,00	0,00	59,00	0,00	1,20	
		Összesen:	8 474,11	2 027,29	83,71	65,13	15,93	273,34	18,20	7,55	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiollevés	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94	
		Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493,26	596,47	40,17	13,60	1,92	76,25	2,48	1,01	
		Összesen:	2 967,34	709,89	44,28	16,63	2,29	93,41	3,56	1,95	
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
		Paprikás szalámi	470,67	112,60	4,08	8,60	3,96	0,76	0,08	0,80	
		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	Felesborsógulyás	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25	
		Kakaós piskóta	1 084,47	259,44	7,95	5,87	2,06	42,71	22,52	0,54	
		Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 19. péntek	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
		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	
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
			Összesen:	6 746,37	1 613,95	62,50	35,27	13,37	257,63	76,86	4,56	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 424,84	340,87	23,91	10,48	2,44	37,20	0,18	1,25	
			Házi meggyes rétes	1 845,46	441,50	9,12	6,22	0,71	85,45	24,70	0,66	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	3 415,71	817,16	33,43	17,10	3,15	129,65	24,88	1,92	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM