



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. hétfő (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		
	Ízes sonka	213,18	51,00	7,50	2,00	0,80	0,75	0,05	0,90		
	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 Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
	Tavaszi rizseshús	2 319,01	554,79	26,79	14,38	3,22	78,75	0,00	2,13		
	Amerikai káposztasaláta	569,33	136,20	1,91	8,89	1,60	11,92	4,31	1,20		
	V Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Pizza	4 188,39	1 002,01	45,07	32,86	11,64	130,72	11,27	5,47		
	Összesen:		9 308,26	2 226,66	95,11	67,21	20,59	304,65	38,27	11,88	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 22. hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)											
E	Karalábéleves	674,27	161,11	5,04	6,58	2,73	19,99	2,14	0,88		
	Flekkén szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		
	Balzsamos dinsztelt hagyma	310,64	74,32	1,78	2,51	0,27	10,90	0,01	0,81		
	Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57		
	Összesen:	3 285,20	785,74	37,90	26,43	7,11	96,57	2,36	3,52		
2024. 04. 23. kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)											
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Kakaós foszlós kalács	1 136,96	272,00	6,40	8,00	3,60	42,40	10,88	0,74		
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	205,66	49,20	0,09	0,06	0,00	11,94	10,88	0,00		
E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75		
	Baconos-sajtos hal	1 416,89	338,97	24,33	23,16	9,28	7,14	0,96	1,85		
	Spagetti	1 655,16	395,97	13,50	8,63	1,19	65,61	0,00	0,88		
V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Csemege karaj	912,65	218,34	25,29	12,53	3,78	0,87	0,00	0,99		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 23. kedd		(00540) Szakiskola Komló (A)										
V	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:	7 962,69	1 904,95	94,07	67,60	21,87	223,73	33,10	6,53			
	<hr/>											
E	Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75			
	Erdélyi rakott káposzta	2 251,84	538,72	20,46	37,94	13,14	28,26	1,87	3,04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
	Összesen:	3 598,63	860,92	29,67	47,54	14,47	75,75	2,14	4,33			
<hr/>												
2024. 04. 24. szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663,64	158,70	8,66	3,88	2,09	21,97	8,58	0,35	
			Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	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		
		Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25		
		Miccs alsós	1 573,63	376,47	19,50	33,14	11,03	0,00	0,00	1,80		
		Fehérbabfőzelék	1 672,47	400,11	20,33	10,20	3,11	56,35	0,96	0,25		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 24. szerda											
(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	V	Búbos hús	1 361,72	325,77	29,14	18,84	5,41	9,34	0,01	0,79	
		Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43	
		Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	0,60	
		Összesen:	9 060,36	2 167,29	108,15	81,93	25,84	241,12	14,53	7,41	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	415,79	99,28	2,87	2,85	0,39	15,04	1,18	1,25	
		Harcspaprikás	1 060,65	253,74	18,29	15,01	3,40	10,99	1,50	0,75	
		Kapros-túrós galuska	2 181,26	521,83	21,77	13,52	3,32	77,52	1,15	1,08	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 803,11	909,64	43,33	31,78	7,11	110,55	3,83	3,09	
2024. 04. 25. csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00	
		Pick sajtos-snidlinges párizsi	466,07	111,50	5,50	9,50	3,90	1,00	0,20	1,05	
		Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
		Kukoricás kenyér	953,04	228,00	7,68	0,80	0,00	47,20	0,00	0,96	
	E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50	
		Szezámós rántott csirkemell	1 739,97	416,26	34,93	18,89	2,67	25,89	0,36	0,71	
		Hagymás burgonyapüré	980,01	234,45	5,54	5,16	1,25	40,02	3,19	2,96	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 25. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)											
E	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				
	Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	7,04	4,36	0,08	0,08	0,60				
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06				
	Teljes kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20				
	Összesen:	6 931,70	1 658,29	80,19	46,72	14,46	224,26	48,29	9,04				
2024. 04. 26. péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)											
E	Gyümölcsleves	853,72	204,24	4,70	1,31	0,57	42,06	19,98	0,50				
	BBQ csirkecomb	880,41	210,62	21,04	10,79	1,95	1,29	0,48	0,79				
	Zöldséges bulgur	1 781,70	392,37	13,79	8,84	1,08	77,96	0,00	2,08				
	Összesen:	3 515,83	807,23	39,53	20,94	3,60	121,31	20,46	3,37				
R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40				
	Kolbászos vajkrém	214,02	51,20	0,72	5,00	3,60	0,84	0,56	0,20				
	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	Erdélyi csorbaleves	1 073,55	256,83	19,23	7,82	2,03	26,43	0,81	0,69				
	Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek	(00540) Szakiskola Kömlék / A menü	E	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		V	Kinder tejszelet	986,48	236,00	4,40	15,60	9,20	19,00	16,60	0,34	
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
			Összesen:	6 906,41	1 652,24	57,95	60,26	30,77	213,35	35,67	3,87	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Erdélyi csorbaleves	1 073,55	256,83	19,23	7,82	2,03	26,43	0,81	0,69	
			Darásfészek	2 478,54	592,95	15,98	23,51	7,94	79,48	12,55	0,35	
			Vanília sodó	241,34	57,74	1,91	1,02	0,54	10,17	4,80	0,08	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	3 938,84	942,31	37,52	32,75	10,51	123,08	18,16	1,13	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM