



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 06. hétfő (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			
	Pick sertés párizsi	432,63	103,50	6,00	8,50	3,50	0,70	0,20	1,10			
	Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Teljes kiörl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	560,93	134,19	4,86	5,33	1,41	16,45	1,09	1,04	   		
	Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 515,19	601,72	39,37	18,43	4,33	67,03	0,00	0,70			
	Pírtott pita	533,55	127,65	4,55	1,77	0,11	22,04	0,50	0,50			
	V Rakott brokkoli	2 128,45	509,20	26,05	33,55	11,67	25,19	1,87	1,89	 		
	Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
	Összesen:		8 441,63	2 019,53	103,03	77,49	25,44	218,01	6,46	7,34		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 06. hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E										
		Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74		
		Fokhagymás marhacsíkok	1 572,87	376,28	18,59	26,56	8,30	15,20	0,90	0,70		
		Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 958,15	946,92	32,80	39,14	10,24	114,39	1,88	1,73		
2024. 05. 07. kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R										
		Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Mini kuglóf	1 406,25	336,42	10,22	5,34	1,97	59,63	11,72	0,75		
		E Vaníliás barackleves	745,26	178,29	1,93	1,13	0,60	39,30	18,01	0,21		
		Flekken szelet	1 067,36	255,35	23,53	15,36	3,87	5,46	0,20	1,26		
		Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
		Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
		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		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd		2024. 05. 08. szerda									
(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Tolle trappista sajt	647,90	155,00	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	
		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	
		Összesen:	7 407,53	1 772,13	76,10	51,85	19,17	250,31	47,29	6,65	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00	
		Csirkés saslik	1 409,27	337,15	28,80	23,23	16,65	3,00	2,40	3,06	 
		Dollárcsips	1 425,31	340,98	6,25	12,32	1,26	47,50	1,25	0,45	
		Friss saláta joghurtos öntettel	468,41	112,06	5,77	3,67	2,11	13,44	0,64	0,52	
		Összesen:	3 688,99	882,09	40,92	39,32	20,02	86,54	15,29	4,03	
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó	585,20	140,00	7,00	3,20	2,20	19,60	19,40	0,24	
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Sváb füstölt sonka	211,09	50,50	8,20	1,15	0,45	1,75	0,20	1,10	
		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	Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07	    
		Halfilé bakonyi módra	1 164,61	278,62	19,94	17,32	5,30	9,47	1,23	0,81	  
		Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08. szerda		2024. 05. 09. csütörtök								
(00540) Szakiskola Komló / A menü	E Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	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:	8 372,62	2 002,83	84,47	67,50	23,64	261,26	46,40	7,71	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldséges karalábéleves	539,76	128,94	4,11	3,43	0,45	19,90	1,18	1,07
Óvári sertés szelet	1 309,59	313,30	32,35	18,66	7,04	3,79	0,42	2,10		
Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34		
Csemege uborka	60,00	14,35	0,60	0,10	0,00	2,40	1,90	1,00		
Összesen:	3 550,85	849,29	49,35	29,09	8,36	101,96	3,50	4,51		
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	4,98	2,45	103,71	54,15	0,40	
	E Lebbencsleves	762,33	182,38	4,46	6,29	1,51	26,38	0,86	1,50	
	Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00	
	Finomfőzelék	940,02	224,88	9,02	8,04	1,20	28,65	2,65	1,06	
	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	
	Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05	
Ketchup	134,18	32,10	0,36	0,12	0,02	7,20	6,30	0,54		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 09. csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A)		V		Teljes kiőrlésű zsemle		919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20	
				Banán		438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
		Összesen:		7 728,40	1 848,90	71,42	48,57	13,21	274,04	74,97	7,35					
2024. 05. 10. péntek		(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			
				Teljes kiőrl.kifli		1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20			
				Pick tavaszi felvágott		436,81	104,50	6,00	8,50	3,50	0,95	0,30	1,10			
				Paprika		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
				E Becsínált leves		1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52			
				Mákos metélt		3 046,30	728,78	21,15	22,29	4,47	110,04	29,97	2,11			
				Alma		116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
				V Kifli		625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49			



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10. péntek	(00540) Czobbi	V	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	1 141,14	273,00	10,50	8,10	5,40	36,30	34,50	0,48	
		Összesen:			7 729,03	1 849,05	69,50	59,25	20,39	250,90	80,07	6,95
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Becsinált leves	1 104,39	264,21	18,28	13,98	4,75	15,92	1,61	1,52	
		Aranygaluska	2 428,89	581,07	15,49	25,05	5,10	72,99	14,99	0,54		
		Vanília sodó	603,34	144,34	4,77	2,54	1,34	25,43	12,01	0,19		
Alma		145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
Összesen:			4 282,03	1 024,41	38,94	41,97	11,19	121,34	28,61	2,26		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!