



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 21. 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	1 179,60	282,20	6,64	8,30	3,74	43,99	11,29	0,76			
	E Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40			
	Harcsapaprikás	1 060,65	253,74	18,29	15,01	3,40	10,99	1,50	0,75			
	Bulgur	1 641,50	392,70	12,29	6,90	0,87	75,87	0,00	0,34			
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
	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			
	Füstölt ínyenc sonka	213,50	51,08	8,20	1,15	0,45	1,75	0,20	1,10			
	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:		6 745,15	1 613,67	71,51	46,06	13,82	228,23	26,25	5,06		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 21. kedd											
B menü (Gimi-szakiskola)											
E	Brokkolikrémleves	616,21	147,42	7,11	5,00	0,92	18,27	0,65	0,40		
	Töltött csirkecomb	1 084,98	259,20	23,89	13,67	4,76	9,07	0,84	1,93		
	Kukoricás rizs	1 720,82	411,68	9,05	9,70	1,16	71,51	0,65	0,89		
	Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26		
	Összesen:	3 685,35	881,30	41,68	28,57	6,86	112,24	9,13	3,48		
2024. 05. 22. szerda											
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		
	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	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
	Sertésborda parasztosan	2 803,44	670,68	32,74	28,49	6,95	68,91	0,34	0,79		
	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Céklasaláta	154,66	37,00	0,70	0,10	0,00	8,20	6,20	0,75		
V	Rozmaringos csirkecomb	627,93	150,22	20,94	6,81	1,51	1,02	0,20	0,93		
	Rizi-bizi	1 819,29	435,24	10,87	8,84	1,00	77,39	0,43	0,28		
	Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,60		
	Összesen:	8 960,25	2 143,61	97,07	73,95	19,74	267,37	33,63	6,02		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 22. szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Almakrémleves	787,77	188,46	4,00	2,48	1,45	36,51	12,40	0,08		
			Muszaka	2 475,46	592,21	25,31	27,96	8,64	58,61	0,39	0,70		
			Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Összesen:	3 694,61	883,87	32,16	36,08	14,68	106,91	24,25	1,11		
2024. 05. 23. csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98		
		E	Köménymagleves	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10		
			Húspogácsa	1 065,98	255,02	19,73	13,08	3,23	14,01	0,19	0,63		
			Zöldbabfőzelék	1 186,47	283,84	10,23	12,08	3,71	32,92	1,12	0,28		
			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		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23. csütörtök		2024. 05. 24. péntek									
(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Zala felvágott	403,37	96,50	6,50	7,50	2,70	0,75	0,10	0,83	
		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:	7 534,48	1 802,49	75,76	54,05	18,06	248,17	29,59	5,13	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445,82	106,65	1,89	5,45	1,57	11,29	0,20	0,10	
		Mediterrán húsgombóc paprikás szósszal	1 119,33	267,78	21,18	15,22	4,18	11,29	0,09	0,84	
		Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70	
		Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	3 567,98	853,57	36,47	28,84	6,98	109,58	1,39	1,65		
(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	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
		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	
		Telj.kiörl.zsemle	1 320,00	315,78	11,66	2,86	0,76	56,76	0,32	0,58	
	E	Legényfogó leves	971,23	232,35	23,25	7,18	2,66	18,33	0,81	0,84	
		Diós metélt	3 188,43	762,78	20,58	27,93	5,63	106,38	29,97	1,61	
	Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 24. péntek	(00540) Szakiskola Komló / A menü	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	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	7 918,23	1 894,29	77,35	46,63	13,09	291,57	73,01	5,02		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Legényfogó leves	982,22	234,98	13,40	10,54	3,63	21,27	0,97	1,17		
			Szilvás-zabpelyhes kocka	2 706,55	647,50	16,36	19,25	2,78	100,65	19,98	2,60		
			Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 910,12	935,43	30,16	30,09	6,41	133,92	20,95	3,78		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!