



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Pöttyös kakaó	585,20	140,00	7,00	3,20	2,20	19,60	19,40	0,24			
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
	Snidlinges párizsi	405,46	97,00	5,00	7,50	2,00	2,25	0,20	0,85			
	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 Daragaluskaleves	679,66	162,60	3,33	8,16	0,97	18,57	0,09	0,75			
	Füstölt sajtos sertésragu	1 389,87	332,51	27,51	18,71	7,06	13,80	1,16	0,81			
	Párolt rizs	1 600,14	382,81	7,36	7,72	0,90	70,49	0,65	0,30			
	V Tea	181,25	43,36	0,40	0,08	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Tejfölös langalló	2 263,92	541,61	20,57	20,24	9,30	69,01	1,28	0,80			
	Összesen:		8 183,26	1 957,73	79,07	70,33	24,43	247,10	35,39	4,99		


































ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 27. hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E										
		Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Fűszeres csirkecombfilé	856,24	204,84	22,47	11,94	2,00	0,10	0,00	0,67		
		Pírított pita	1 067,10	255,29	9,10	3,53	0,21	44,08	0,99	0,99		
		Görög saláta	692,20	165,60	4,46	11,25	2,55	14,29	0,00	1,09		
		Krémes kapros öntet	371,67	88,92	4,53	4,83	3,08	6,25	0,96	0,45		
		Összesen:	3 365,21	804,65	41,96	31,95	7,94	83,52	20,75	3,20		
2024. 05. 28. kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R										
		Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	401,28	96,00	6,00	7,50	2,85	1,05	0,25	1,00		
		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										
		Zöldséges karfiolleves	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94		
		Görög tejszínes-citromos csirke	1 253,80	299,95	30,90	17,16	5,55	4,75	0,00	0,45		
		Tészta köret	1 857,42	444,36	13,00	7,77	1,23	80,00	1,10	0,70		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd		B menü (Gimi-szakiskola) (00625) 00540										
V	Kifli	1 250,10	299,06	9,90	2,52	0,54	57,42	2,16	0,98	 		
Összesen:		7 737,01	1 850,95	90,43	59,24	17,58	232,06	16,45	6,77			
E	Zöldséges karfiollevés	474,08	113,42	4,11	3,03	0,37	17,16	1,08	0,94	     		
	Bácskai rizseshús	2 802,89	670,55	29,78	24,28	4,74	82,33	0,36	1,97			
	Tejfölös uborka saláta	263,22	62,97	1,90	2,53	1,56	8,12	5,64	0,16			
Összesen:		3 540,19	846,94	35,79	29,84	6,67	107,61	7,08	3,07			
2024. 05. 29. szerda		Szakiskola Komló (A-menü) (00540)										
R	Tejeskávé	785,38	187,89	8,68	3,78	2,04	29,42	14,99	0,34	 		
	Snidlinges sertésmájás	723,14	173,00	5,15	16,15	5,80	1,80	1,25	0,85			
	Paprika Kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Teljes kiórl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20			
E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15	     		
	Fokhagymás csirkemell	655,69	156,86	27,50	4,10	0,63	2,23	0,42	1,20	   		
	Zöldborsófőzelék	1 270,94	304,05	16,13	8,16	1,15	40,78	2,00	0,30	 		
	Teljes kiórlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 807,12	432,33	24,16	30,62	8,28	14,47	0,13	0,65	     		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 29. szerda		2024. 05. 30. csütörtök									
(00540) Szakiskola Komló / A	V	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	
		Összesen:	9 517,60	2 276,93	106,91	77,50	21,06	280,02	28,47	6,34	
(00625) Gimi-szakiskola	E	Zöldséges rizsleves	355,65	85,08	2,25	1,61	0,19	15,10	0,05	0,15	
		Teriyaki harcsa	972,99	232,77	18,84	13,70	2,32	6,96	3,28	0,79	
		Fűszeres burgonya	1 232,93	294,96	7,55	1,98	0,24	60,22	0,01	0,57	
		Citrusos saláta	371,34	88,84	1,55	6,73	0,91	5,37	0,05	0,52	
		Összesen:	2 932,91	701,65	30,19	24,02	3,66	87,65	3,39	2,03	
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		Kakaós csiga	1 437,92	344,00	5,50	14,80	8,00	46,50	15,20	0,50	
	E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51	
		Pírtott baconos sertésborda	1 305,16	312,24	22,82	20,97	5,50	7,74	0,51	0,78	
		Petrezselymes burgonya	1 138,87	272,46	7,11	1,50	0,18	56,25	0,00	0,43	
		Vitamin saláta	263,34	63,00	1,63	0,20	0,02	13,39	6,99	0,26	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök												
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	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		
		Gouda sajt	746,76	178,65	12,47	13,72	7,68	1,11	0,00	1,02		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	2,94	0,00	0,02		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919,60	220,00	7,50	1,30	0,30	41,30	0,50	1,20		
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	7 829,41	1 873,06	72,49	64,75	25,36	244,43	55,46	5,21		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	877,34	209,89	3,69	5,30	0,63	37,10	22,23	0,51		
		Grill csirkecomb	681,33	163,00	23,13	7,31	1,63	0,93	0,16	0,85		
		Kuszkusszal töltött sült paprika	1 448,67	346,57	9,95	8,72	1,70	48,15	0,03	0,96		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Összesen:	3 446,11	824,43	38,07	21,43	3,96	110,38	22,42	2,38		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. 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		
		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 kiőrl.kifli	1 007,38	241,00	7,40	3,60	1,70	42,00	2,60	1,20		
		E	Babgulyás	1 475,11	352,90	23,84	12,11	2,60	36,61	0,17	0,86	
		Túrós batyú	2 424,40	580,00	13,80	25,60	13,20	73,00	17,20	0,96		
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	V	Kinder tejszelet	986,48	236,00	4,40	15,60	9,20	19,00	16,60	0,34		
		Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
		Összesen:	7 113,82	1 701,87	57,78	63,43	28,24	219,35	46,58	3,68		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	1 475,11	352,90	23,84	12,11	2,60	36,61	0,17	0,86		
		Spenótos pite	1 908,18	456,50	17,88	19,15	6,87	52,76	0,47	1,39		
		Almacsík mirelit	244,00	58,37	0,50	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00		
		Összesen:	3 627,29	867,77	42,22	31,26	9,47	102,67	0,64	2,25		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!