



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.






























Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Pöttyös kakaó 200ml	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		0.00
	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		0.00
	Téliszalámi, Kométa	402.12	96.20	4.60	8.60	3.66	0.08	0.06	0.78		0.00
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
	Sajtos kifi 50 gr., Rieger	1 276.00	305.26	10.40	3.00	0.90	57.40	2.20	1.00		0.00
	E Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		0.00
	Aprópecsenye (sc) Szi. Komló	939.03	224.65	21.54	13.72	3.52	3.52	0.34	1.00		0.00
	Finomfőzelék mir. SZI.	940.02	224.88	9.02	8.04	1.20	28.65	2.65	1.06		0.00
	Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00
	Müzli szelet 20gr.almás Cornex	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		0.00
	V Csirkemáj rizottó SZI.	3 061.78	732.48	40.28	27.29	9.30	80.68	0.00	2.16		0.00
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		0.00
	Összesen:		8 986.89	2 149.97	104.45	73.29	22.92	261.09	31.85	7.42	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/7/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Tojásleves SZI.	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	0.00
			Dubarry csirkemell SZI.	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65	 	0.00
			Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		0.00
			Csemege uborka 4100 / 2200 gr.	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		0.00
			Összesen:	3 074.42	735.51	46.19	25.13	8.21	79.32	1.93	3.63		0.00
10/8/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Főtt tojás (1) reggeli SZI.	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		0.00
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		0.00
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		0.00
			Teljes kiőrl.zsemle 55 gr., Ri	1 320.00	315.78	11.66	2.86	0.76	56.76	0.32	0.58		0.00
			UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00
		E	Olasz zöldségleves SZI.	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22	    	0.00
			Almás csirkemell SZI.	1 160.22	277.56	28.81	13.46	5.91	10.08	0.80	0.65	       	0.00
			Kuszkus SZI.	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		0.00
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		0.00
		V	Csemege sertéskaraj SZI.	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	       	0.00
			Rostos almálé 100%	463.74	110.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd		(00540) Szakiskola Konyhá / A										
V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		0.00	
	Kukoricás kenyér 750gr., Riege	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		0.00	
	Összesen:	8 455.09	2 022.57	105.29	53.82	15.83	258.80	2.68	6.04		0.00	
10/8/2024 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)										
E	Olasz zöldségleves SZI.	368.02	87.89	2.89	2.35	0.33	13.46	1.49	1.22		0.00	
	Chilis bab SZI.	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.07	1.00		0.00	
	Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		0.00	
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		0.00	
	Összesen:	3 820.67	913.88	47.92	23.62	4.55	123.83	1.74	2.76		0.00	
10/9/2024 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
R	UHT tej 1,5%	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		0.00	
	Magyaros vajkrém 200gr., Tolle	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		0.00	
	Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00	
	Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		70.00	
E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65		0.00	
	Burgonya petrezselymes SZI.	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		0.00	
	Panírozott halfigurák SZI.	1 087.97	260.28	14.40	11.94	1.18	22.83	2.10	1.20		0.00	
	Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda		10/10/2024 csütörtök										
(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00
	V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
		Pizza-olaszos SZI.	2 462.34	589.08	25.56	14.00	4.95	89.58	8.67	2.23		100.00
		Összesen:	7 818.59	1 870.48	70.85	45.28	14.97	285.08	56.01	7.13		170.00
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fahéjas szilvaleves mir.SZI.	581.53	139.12	2.73	0.63	0.33	29.70	14.99	0.65		0.00
		Bácskai rizseshús(s.c.) SZI.	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	1.44	2.11		0.00
		Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		0.00
		Összesen:	3 552.12	849.79	33.23	25.05	5.08	120.90	22.63	3.51		0.00
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávét 0,25l (R) Komló	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		0.00
		Teavaj 82%zst.Tolle	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		0.00
		Fonott kalács 0,50 kg, Rieger	1 219.27	291.69	8.13	3.24	2.16	50.55	6.56	0.37		0.00
	E	Karalábéleves mir. SZI.	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		0.00
		Flekkén szelet SZI.	1 067.36	255.35	23.53	15.36	3.87	5.46	0.20	1.26		0.00
		Barna rizs SZI.	1 600.14	381.32	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.30		0.00
		Párolt vegyes zöldség 1/2 SZI	397.02	10.31	5.48	0.99	0.10	15.64	0.82	4.23		0.00
V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök													
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		0.00	
		Csirkemell sonka, Kedvenc Ízek	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		0.00	
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		0.00	
		Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		0.00	
		Összesen:	7 548.81	1 719.57	76.39	48.69	16.31	253.39	35.92	9.46		0.00	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves mir. SZI.	674.27	161.11	5.04	6.58	2.73	19.99	2.14	0.88		0.00	
		Milánói makaróni(sl.)SZI.	3 575.72	855.44	38.74	41.34	14.35	81.02	9.15	2.39		0.00	
		Összesen:	4 249.99	1 016.55	43.78	47.92	17.08	101.01	11.29	3.27		0.00	
10/11/2024 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00
			Kaiser majorannás májas 120gr.	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		0.00
			Teljes kiórl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		0.00
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
	E	Palócleves (sc.) SZI.	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88		0.00	
		Darásmetélt SZI.	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		0.00	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Eper dzsem gyüm.dar5,5kg.,Mond	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00		0.00
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
		V	Medve kockasajt 17,50 gr.Natúr	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	2.40	0.90		0.00
			Kifli tejes 45 gr., Rieger	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		0.00
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00	
		Összesen:	8 028.31	1 920.64	67.09	57.19	18.81	278.07	34.13	6.94		0.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Palócleves (sc.) SZI.	1 316.04	314.84	17.98	14.55	4.74	27.25	2.47	1.88		0.00
			Gyümölcslepeny SZI.	2 919.73	698.50	16.30	21.31	2.70	109.27	20.98	0.90		0.00
			Összesen:	4 235.77	1 013.34	34.28	35.86	7.44	136.52	23.45	2.78		0.00

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM