



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	UHT tej 1,5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		0.00
			Sajtos pogácsa 85 gr., Aranyci	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		0.00
		E	Zöldségleves (friss) SZI	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		0.00
			Sertés sült SZI.	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26		0.00
			Paradicsomos káposzta SZI.	1 471.75	352.09	7.63	8.37	0.95	61.64	33.48	1.11		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
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		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
			Hamburger SZI.	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		0.00
			Összesen:	8 968.14	2 145.30	86.46	80.93	28.51	266.20	58.21	6.70		0.00
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves (friss) SZI	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		0.00	
		Marhapörkölt SZI.	1 126.64	269.53	19.76	13.75	1.36	5.44	0.86	1.30		0.00	
		Galuska (mirelit) SZI.	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		16.42	
		Uborka saláta SZI.	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		0.00	
		Összesen:	3 632.81	868.91	35.36	26.17	3.10	110.63	8.29	2.54		16.42	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (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
		Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
		Kaiser Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		0.00
		Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		0.00
		Császárszemle 65 gr.,Aranycipó	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		0.00
	E	Zöldborsóleves SZI.	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		0.00
		Barackos csirkecomb SZI.	1 051.28	251.50	25.43	11.85	2.22	11.16	9.35	0.68		279.37
		Petrezselymes rizs SZI.	1 824.07	436.38	8.30	9.62	1.12	78.60	0.70	1.19		0.00
		Zabrudi epres 30gr.Cornexi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04		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
		Főtt bécsi rudacska SZI.	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		0.00
		Univer ketchup Gastró	132.00	31.58	0.21	0.03	0.00	7.20	5.70	0.60		0.00
		Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		0.00
		Összesen:	8 241.11	1 971.36	85.33	51.90	14.50	282.72	55.19	7.98		279.37



ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldborsóleves SZI.	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		0.00
			Rántott trappista sajt SZI.	996.18	238.32	9.44	14.76	5.79	17.14	0.21	1.20		0.00
			Áfonya extradzsem, Mondoletti	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		0.00
			Jázmin rizs SZI.	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		0.00
			Összesen:	3 493.64	835.61	22.74	26.19	7.20	126.25	16.91	1.80		0.00
10/16/2024 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		0.00
			Tejeskávé 0,25l (R) Komló	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		0.00
			Milli gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16		0.00
			Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		0.00
		E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		0.00
			Főtt tojás (2) feltét SZI.	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36		0.00
			Spenót főtt burgonyával SZI.	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45		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
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda		10/17/2024 csütörtök											
(00540) Szakiskola Komló/A	V	Mákos nudli SZI.	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00	
		Összesen:	9 495.57	2 271.67	77.00	59.89	15.38	339.86	47.47	4.99		0.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves tésztabetéttel SZI.	370.43	88.62	3.70	2.03	0.03	13.69	0.83	0.43		0.00
			Harcsaf.alm és sajt.SZI.	1 139.81	272.68	24.96	16.73	6.47	4.12	0.84	1.22		0.00
		Fűszeres burgonya SZI.	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.01	0.57		0.00	
		Pöttyös natúr rudi 30 gr.	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		0.00	
		Összesen:	3 174.55	759.46	39.06	26.38	11.33	89.82	13.14	2.55		0.00	
(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	
		Duplakakaós tekercs 115gr.Aran	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		0.00	
	E	Zöldséges karfiollevés SZI.	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45		0.00	
		Tarhonyás hús (sc.) SZI.	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	1.96	0.85		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	
	V	Tea 0,25l Komló SZI.	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		0.00	
		Kenőmájas sertés, Kedvenc ízek	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		0.00	
	Teljes kiőrl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök		00540																			
V	Póréhagyma	61.65	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.00												0.00
Összesen:		7 793.53	1 863.87	73.84	65.76	25.16	237.03	42.26	4.97												0.00
10/17/2024 csütörtök		(00625)																			
B menü (Gimi-szakiskola)																					
E	Zöldséges karfiollevés SZI.	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45												0.00
	Töltött cukkini SZI.	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	1.08	0.81												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
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01												0.00
Összesen:		2 928.68	700.31	34.85	18.42	3.82	95.59	2.34	1.81												0.00
10/18/2024 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
	Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04												0.00
	Füst ízesítésű párizsi, Pick	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10												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	Jókai bableves csipetk.SZI.	1 965.00	469.96	27.73	17.15	5.76	37.97	1.40	0.83												0.00
	Császármorzsa SZI. Komló	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	2.25	1.20												0.00



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek	(00540) Szakiskola Kombi / A menü	E	Gyümölcsöntet SZI.	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		0.00
		V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Kinder Pingui 30 gr.	1 128.60	270.00	4.20	17.80	12.00	22.60	19.80	0.16		0.00
			Összesen:	8 254.33	1 974.58	65.19	72.92	29.42	245.36	42.25	4.61		70.00
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetk.SZI.	1 965.00	469.96	27.73	17.15	5.76	37.97	1.40	0.83		0.00
			Túrós csusza SZI.	2 296.03	549.29	22.62	20.68	9.70	67.42	4.30	0.53		0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	4 377.36	1 047.08	50.67	38.15	15.46	110.99	5.70	1.37		0.00

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM