



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/21/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tejeskávé 0,25l (R) Komló	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		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	
	Gépsonka,Kedvenc Ízek	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20		0.00	
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		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	
	E Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00	
	Tejszínes-ananász. csmell SZI.	1 102.11	263.66	28.27	11.08	4.81	12.29	4.88	0.64		0.00	
	Jázmin rizs SZI.	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		0.00	
	V Mogyorókr.gombóc SZI.	3 500.32	837.40	14.96	30.07	3.55	126.46	35.10	2.76		0.00	
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		0.00	
	Összesen:		8 921.37	2 134.30	79.74	61.82	13.58	309.41	56.05	7.50		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/21/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zölds.resz.tészta levesSZI.	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		0.00
			Hortobágyi húsos palacsint.SZI	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.92	2.12		0.00
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		0.00
			Összesen:	3 030.96	725.11	35.51	24.00	9.45	90.23	12.08	3.49		0.00
10/22/2024 kedd (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
			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
			Mandoletti s.barack dzsem 5,5k	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		0.00
			Vizes zsemle 55 gr., Rieger	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		0.00
		E	Daragaluskaleves SZI.	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		0.00
			Sertéspörkölt SZI.	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.86	0.62		0.00
			Mustáros lencsefőzelék SZI.	1 815.97	434.44	24.00	12.31	3.28	56.32	1.37	0.45		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/22/2024 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	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
		V	Almalé 0,20l 100 %, Happy Day	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		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
			Kaiser Paprikás s.szalámi 500	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		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
		Összesen:	8 587.41	2 054.40	89.82	58.43	16.96	279.60	35.31	5.99		70.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves SZI.	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		0.00
			Parajos-sajtos gnocchi SZI.	1 949.83	466.47	15.72	21.49	6.58	71.15	16.85	2.23		0.00
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		0.00
			Összesen:	2 966.53	709.70	19.65	29.95	7.55	107.82	16.94	2.99		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök	(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
			Túrós batyú 100g Aranycipó	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		0.00
		E	Burgonyaleves tejfölös SZI.	789.72	188.93	4.90	6.49	2.68	27.23	2.26	0.45		0.00
			Borsos tokány (s.c.) SZI.	1 147.20	274.45	22.39	17.94	5.36	5.46	0.72	1.05		0.00
			Bulgur SZI.	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34		0.00
			Vegy. vágott savanyú 4100/2200	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		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
			Liga margarin 20%zsírt 450 gr	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		0.00
			Trappista sajt Tolle	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		0.00
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		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	
		Összesen:	7 200.06	1 722.51	78.33	64.63	27.18	215.19	22.09	5.70		0.00	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Citrusos meggye leves SZI.	836.13	200.03	1.35	5.75	4.01	34.60	18.64	0.34		0.00
			Sült csirkecomb SZI.	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		0.00
			Hagymás törtburgonya SZI.	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		0.00
			Vegy. vágott savanyú 4100/2200	99.79	23.87	1.32	0.24	0.12	4.08	0.00	0.72		0.00
			Összesen:	2 933.59	701.81	31.05	18.95	6.34	98.83	18.84	1.73		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/25/2024 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	
			Delma szendv.marg.20%zs.450g r.	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.02	0.04		0.00
			Kem.sült pulykamell sonka Komé	221.54	53.00	10.50	0.75	0.30	1.00	0.50	0.85			0.00
			Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			0.00
			Teljes kiörl.kenyér 0,50kg Rie	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			0.00
			Tárk.harcsaraguleves SZI.	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27			0.00
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			0.00
		V	Diós metélt SZI.	3 188.43	762.78	20.58	27.93	5.63	106.38	29.97	1.61			0.00
			Szívecske van.puding kakaós ön	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60			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
			Összesen:	7 283.56	1 742.46	65.96	46.38	11.62	259.30	72.58	6.78			0.00
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárk.harcsaraguleves SZI.	998.04	238.76	15.99	10.34	3.01	20.05	0.96	1.27		0.00
				Almás pite mir. SZI.	3 251.49	777.87	12.03	39.07	18.22	94.82	17.00	0.98		0.00
				Összesen:	4 249.53	1 016.63	28.02	49.41	21.23	114.87	17.96	2.25		0.00



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM