



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
	E Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	1.44	2.11		
	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	V Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejes morzsában	2 782.69	665.72	18.14	26.62	3.15	86.60	38.76	0.51		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Összesen:		9 277.86	2 219.53	89.15	74.90	18.70	292.98	58.37	6.23	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/4/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Brokkolikrémleves	616.21	147.42	7.11	5.00	0.92	18.27	0.65	0.40			
	Lasagne	2 239.36	535.73	34.83	20.82	8.10	50.85	6.34	1.88			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	3 000.98	717.94	42.34	26.22	9.02	76.12	6.99	2.29			
11/5/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69			
E	Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27			
	Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.58	1.03			
	Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30			
	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			
	Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75			
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
	Összesen:	7 994.75	1 912.62	65.59	58.77	21.35	270.58	44.38	5.83			



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Burgonyaleves	698.04	167.00	4.66	3.46	0.42	28.72	1.30	1.27		
			Kapros tejszínes harcsafilé	1 199.83	287.04	19.60	18.65	6.50	10.27	0.66	0.55		
			Kukoricás rizs	1 720.82	411.68	9.05	9.70	1.16	71.51	0.65	0.89		
			Összesen:	3 618.69	865.72	33.31	31.81	8.08	110.50	2.61	2.71		
11/6/2024 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Zöldséges zellerleves	470.30	112.32	3.61	2.53	0.33	18.04	0.91	0.47		
			Bugaci sertésragu	1 605.09	383.99	30.86	23.32	6.54	12.17	1.23	0.83		
			Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Rakott kelkáposzta	2 200.91	526.53	26.58	32.64	10.99	30.99	2.36	2.16		
			Összesen:	9 176.68	2 195.17	99.75	79.25	23.18	263.59	21.22	6.71		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	470.30	112.32	3.61	2.53	0.33	18.04	0.91	0.47		
			Rakott burgonya	2 800.21	669.91	20.13	26.28	8.77	52.00	1.83	1.15		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 491.86	835.18	24.14	29.11	9.10	82.04	2.74	1.63		
11/7/2024 csütörtök (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
		E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97		
			Szezámos rántott hal	1 660.78	397.32	24.39	21.25	3.42	25.46	0.40	0.98		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		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				



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
					Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23	
					Mustár	73.36	17.55	0.68	0.75	0.45	1.50	0.90	0.30	
					Összesen:	7 672.96	1 835.48	76.60	61.29	18.24	236.37	19.22	8.47	
11/7/2024 csütörtök		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldbableves	685.29	163.79	5.37	7.18	3.08	18.95	2.28	0.97	
					Tormás sertéskaraj	1 275.20	289.40	26.67	17.80	4.61	8.87	3.04	0.81	
					Bulgur	1 641.50	392.70	12.29	6.90	0.87	75.87	0.00	0.34	
					Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
					Összesen:	3 661.99	860.24	44.93	31.98	8.56	106.09	7.22	3.12	
11/8/2024 péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
					Kockasajt (Sajtfalat)	377.82	90.39	3.36	7.35	4.71	4.44	2.55	0.36	
					Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
				E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29	
					Mac and Cheese	2 764.48	661.36	19.88	31.00	10.51	75.42	1.72	1.21	
				V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek	(00540)	V	Kinder Pingui	1 128.60	270.00	4.20	17.80	12.00	22.60	19.80	0.16		
			Összesen:	7 359.16	1 760.57	60.94	70.54	31.37	217.39	37.11	4.28		
	(00625)	E	Felesborsógulyás	1 428.10	341.65	23.92	10.49	2.45	37.37	0.45	1.29		
			Rizsfelfújt	1 288.89	308.35	8.43	2.91	1.28	61.42	6.43	0.51		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	2 984.67	714.04	33.07	13.50	3.73	113.01	12.87	1.81		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM