



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
	E Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
	Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.20	0.43		
	Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	0.96	1.11		
	Teljes kiőrlésű 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 Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		
	Összesen:		8 126.11	1 944.05	88.42	65.30	22.56	241.35	27.48	8.52	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/18/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	450.88	107.87	2.79	3.33	0.35	16.09	1.30	1.09		
		Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	1.08	2.06		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 070.32	734.53	36.22	20.33	5.10	98.57	4.28	4.21		
11/19/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
		Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		
	E	Mentás szamócaleves	689.77	165.02	2.31	1.63	0.69	34.22	15.02	0.11		
		Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.45	1.27		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		Összesen:	7 449.30	1 782.06	75.60	51.33	17.47	246.87	45.68	6.31		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Mentás szárocálevés	689.77	165.02	2.31	1.63	0.69	34.22	15.02	0.11		
			Parajos tonhal zöldséges tésztával és parmezánnal	2 728.98	652.87	38.21	18.60	4.26	76.45	4.05	0.66		
			Összesen:	3 418.75	817.89	40.52	20.23	4.95	110.67	19.07	0.77		
11/20/2024 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	507.43	121.39	5.10	3.16	0.39	17.62	1.08	0.50		
			Harcspaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	3.12	0.95		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Vagdalt szelet	1 333.19	318.94	15.91	21.92	6.89	13.78	0.10	1.09		
			Francia saláta	697.26	166.79	8.07	4.11	11.19	26.75	3.73	1.38		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	8 320.03	1 990.41	86.69	65.28	29.88	259.71	10.84	7.64		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Vegyes zöldségleves csipetkével	507.43	121.39	5.10	3.16	0.39	17.62	1.08	0.50			
	Rozmaringos sertéssült	1 261.23	301.73	24.57	18.37	4.24	9.28	0.85	0.53			
	Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54			
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	Összesen:	3 321.50	794.62	37.20	29.38	7.99	93.11	8.17	2.32			
11/21/2024 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Fonotka	1 350.14	323.00	8.20	7.70	3.20	54.40	11.80	0.72			
E	Zöldséges karalábéleves	539.76	128.94	4.11	3.43	0.45	19.90	1.18	0.48			
	Cheddáros mustáros csirkecsíkok	1 506.48	360.40	36.15	18.79	2.92	10.83	1.96	1.59			
	Párolt rizs	1 600.14	382.81	7.36	7.72	0.90	70.49	0.65	0.40			
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			
	Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25			
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Összesen:	7 100.94	1 698.60	80.96	47.95	11.53	229.87	26.12	5.76			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Orjaleves petrezselymes galuskával	583.59	139.61	5.48	2.26	0.14	24.24	0.83	0.62		
			Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.68	1.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 390.42	811.10	37.52	26.89	7.85	101.51	3.69	2.87		
11/22/2024 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		
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		E	Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.45	1.48		
			Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Tejhabos puding	1 287.44	308.00	2.80	8.40	7.00	54.96	43.40	0.52		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	9 213.78	2 204.25	70.57	61.01	14.95	337.74	87.49	5.86		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegulyás	1 461.94	349.75	25.63	10.65	2.33	37.31	0.45	1.48		
		Túrós pite	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	16.11	0.69		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 818.80	913.59	42.63	35.93	14.74	103.95	16.56	2.18		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM