



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/25/2024 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Sajtos kocka pogácsa	1 793.22	429.00	9.20	23.00	11.80	45.40	0.20	3.20			
	E Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46			
	Sertéssült	1 181.17	282.58	26.31	16.34	4.21	7.19	0.58	1.26			
	Párolt káposzta 1/2 adag	526.92	126.06	2.26	6.78	0.78	13.82	5.99	1.49			
	Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	V Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.28	0.80			
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Összesen:		8 837.60	2 114.08	82.35	75.18	28.93	270.83	19.40	9.14		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/25/2024 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldségleves	415.79	99.28	2.87	2.85	0.39	15.04	1.18	0.46		
			Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.45	0.29		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Összesen:	3 744.99	895.75	42.16	23.99	3.32	125.70	1.63	2.79		
11/26/2024 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Debreceni tokány	1 241.57	297.03	25.39	19.02	6.21	5.77	0.62	0.83		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	1.10	0.70		
			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		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd		(00540) Szakiskola Komló (A)		V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01	
					Teljes kiórlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
					Összesen:	8 339.22	1 994.96	101.96	57.69	18.04	257.83	45.11	6.71	
11/26/2024 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	
					Töltött csirkecomb	1 084.98	259.20	23.89	13.67	4.76	9.07	0.84	1.93	
					Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08	
					Ecetes alma paprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	1.00	0.60	
					Összesen:	3 813.37	878.05	43.50	24.10	6.41	132.88	21.82	5.11	
11/27/2024 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Vajjas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
					Extra sonka	206.91	49.50	8.50	1.50	0.60	0.50	0.45	0.90	
					Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
					Sajtos kifi	1 276.00	305.26	10.40	3.00	0.90	57.40	2.20	1.00	
				E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	
					Csirke mell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.86	1.16	
					Zöldbab főzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.12	0.28	
					Teljes kiórlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda		11/28/2024 csütörtök									
(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83	
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19	
		Összesen:	7 784.25	1 862.24	86.37	52.01	14.30	255.66	46.18	6.24	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	
		Kapros túrós harcsa rakott	2 852.15	682.33	44.86	19.51	6.63	80.22	4.75	1.04	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		Összesen:	3 437.25	822.30	48.16	22.26	6.95	105.34	4.91	2.35	
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	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	
		Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20	
		Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	6.30	0.45	
	E	Zöldséges karfiolleves	474.08	113.42	4.11	3.03	0.37	17.16	1.08	0.45	
		Tejszínes baconos csirkés penne	2 940.63	703.50	44.71	26.66	12.19	71.29	0.18	2.19	
	V	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02	
	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
					Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
					Összesen:	7 838.72	1 875.30	91.47	56.68	23.08	249.65	17.99	7.09		
11/28/2024 csütörtök		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
					Hamburger	2 746.24	657.00	24.31	30.44	12.34	68.89	11.78	2.89		
					Összesen:	3 124.24	747.00	25.71	30.84	12.44	87.69	30.58	2.89		
11/29/2024 péntek		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
					Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
					Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
					Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
				E	Snidlinges márgombóclevés	1 098.09	262.70	19.39	8.03	1.59	27.54	0.29	0.53		
					Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
					Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
				V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	16.60	0.34		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek	V	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 223.45	1 728.10	61.43	67.02	31.84	214.84	37.34	4.35	
	E	Csirkebecsinált leves	981.67	234.85	20.50	9.72	3.17	15.98	1.61	0.52		
			Házi meggyes rétes	1 845.46	441.50	9.12	6.22	0.71	85.45	24.70	0.66	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 972.54	711.14	30.02	16.34	3.88	108.43	26.31	1.19		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM