

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48	       	
			Spagetti Carbonara	2 518.17	602.43	25.50	22.99	10.28	73.04	1.01	1.84	    	
		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		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	8 470.66	2 026.47	79.16	55.45	20.99	273.21	52.30	6.58			

9/1/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48		
			Rántott trappista sajt	996.18	238.32	9.44	14.76	5.79	17.14	0.19	1.20		
			Tartármártás	517.45	123.79	0.92	11.68	3.31	3.83	3.35	0.50		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Összesen:	4 002.36	957.50	26.44	39.90	10.95	122.35	4.28	3.55		
9/2/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			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	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	0.68	1.31		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		

9/2/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Összesen:	6 683.12	1 598.63	74.36	40.31	13.33	234.47	24.10	7.14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11	      	
			Vadas szelet	1 375.00	328.95	24.08	15.60	4.57	22.34	8.26	0.90	     	
			Zsemlegombóc	2 264.59	541.77	16.21	12.41	1.37	90.66	0.00	1.41	     	
			Összesen:	4 052.92	969.41	44.77	30.16	6.24	127.96	8.88	3.42		
9/3/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75	     	
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	     	
			Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32	     	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

9/3/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Panírozott halrudak	1 021.93	244.48	12.40	11.84	1.08	21.43	0.70	1.28		
			Francia saláta	1 090.37	260.85	7.95	12.57	2.44	27.74	4.34	1.61		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	8 384.99	2 005.97	84.53	61.02	15.55	268.92	19.19	8.12		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Óvári csirkemell	1 105.29	264.42	36.05	11.56	4.40	3.89	0.42	1.29		
			Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 804.60	876.31	52.94	25.15	5.87	101.89	0.61	4.68		
9/4/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Mustáros sült csirkecombfilé	1 107.59	264.97	23.95	14.51	2.56	7.29	1.45	0.88		

9/4/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Összesen:	8 730.68	2 088.67	86.13	75.82	19.55	256.54	22.50	7.91		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Brassói aprópecsenye	2 105.81	503.78	30.31	18.46	5.43	52.44	0.32	1.91		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 788.52	906.34	45.31	33.96	8.34	101.89	6.21	2.66		
9/5/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege karaj	143.79	34.40	5.96	0.88	0.20	0.20	0.08	0.80		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Rozmaringos csirkeraguleves	866.31	207.25	20.10	6.11	0.82	17.49	0.65	0.59		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	E	Ízes Derelye	2 877.67	688.44	18.96	9.36	0.68	127.91	15.75	0.29		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00		
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	6 604.34	1 579.66	62.56	25.87	6.48	263.34	30.47	3.62		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Rozmaringos csirkeraguleves	866.31	207.25	20.10	6.11	0.82	17.49	0.65	0.59	      	
			Túrófelfújt	2 481.15	593.58	33.22	20.58	11.31	67.08	33.02	0.87	       	
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	3 615.14	864.87	54.04	26.79	12.13	98.79	39.66	1.47		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!