

Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Csontleves cércnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Meggymártás	1 386.16	331.62	3.95	16.25	4.73	41.11	19.29	0.40		
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
		V	Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20		
		Összesen:	7 808.17	1 867.93	95.76	63.04	16.89	217.83	37.20	6.41			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves	274.85	65.75	2.64	1.19	0.04	10.92	0.61	0.47		
			Harcsapaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	1.61	0.76		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
		Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15			
		Összesen:	3 146.89	752.85	29.72	21.38	3.70	109.29	8.47	2.01			

9/9/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Fonottka	1 350.14	323.00	8.20	7.70	3.20	54.40	11.80	0.72		
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
		E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Taco-barbacue csirkecomb	1 059.91	253.57	24.16	10.00	1.79	13.60	11.74	1.28		
			Zöldséges barnarizs	1 755.43	418.47	8.90	8.76	1.01	75.63	0.52	0.37		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	7 595.75	1 815.68	73.03	55.96	21.64	247.02	40.25	4.87		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Hagymaleves	874.17	209.13	7.33	13.10	6.59	15.74	1.53	0.61		
			Búbos hús	1 361.48	325.71	29.14	18.84	5.41	9.34	0.01	0.79		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		

9/10/2025	00625	E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 888.71	930.31	48.23	38.81	12.84	101.56	7.74	2.48		
9/10/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	      	
			Lenmagos rántott hal	1 496.91	358.11	24.10	17.67	2.93	24.20	0.70	0.98	   	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	      	
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		V	Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	7 506.27	1 795.56	96.02	50.89	13.43	238.27	30.12	8.19		

9/10/2025 szerda (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Sült kolbász	1 249.68	298.97	12.60	27.64	5.33	0.12	0.02	2.00		
			Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
			Citrusos saláta	371.34	88.84	1.55	6.73	0.91	5.37	0.75	0.52		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	3 740.35	894.63	25.95	48.59	12.33	86.35	3.07	3.90		
9/11/2025 csütörtök (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Túrós táska	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.06	36.50	8.60	0.48		
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
			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		
		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		
			Füstölt ínyenc sonka	213.50	51.08	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		

9/11/2025 csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	7 541.06	1 804.08	72.93	48.12	15.29	260.37	38.21	6.42		
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05	      	
			Rakott brokkoli füstölt sajttal	2 539.09	607.44	35.00	40.60	16.19	26.05	3.13	2.48	 	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 329.35	796.50	38.33	44.22	16.54	60.46	4.10	3.54		
		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
9/12/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Snidlinges májgombóclevés	1 109.88	265.52	19.35	8.03	1.60	28.26	1.04	0.59	      	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Kakaós piskóta	1 231.95	294.73	9.04	6.66	2.33	48.52	25.58	0.61	 	
		V	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Pöttyös Rudi	862.76	206.40	5.70	11.28	9.18	23.58	22.92	0.66	      	
			Összesen:										

9/12/2025 péntek	(00540)	V	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	6 548.49	1 566.61	61.37	37.21	16.56	242.82	72.92	3.66		
	(00625)	E	Snidlinges májgombóclevés	1 109.88	265.52	19.35	8.03	1.60	28.26	1.04	0.59		
			Csokis-meggyes palacsinta	1 909.36	456.78	10.39	11.01	4.66	77.29	31.29	1.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 164.65	757.09	30.14	19.44	6.26	112.55	32.33	2.29		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!