

Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 786.00	666.51	23.39	25.77	7.60	82.53	23.54	1.84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	8 922.78	2 134.38	82.28	71.90	23.12	287.08	35.07	5.14		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 368.28	805.61	42.31	24.27	5.53	102.65	3.37	2.27		

9/16/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Zöldhagymás sajtkrém	272.54	65.20	4.60	4.56	2.84	1.44	1.44	0.32		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		
		E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	      	
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 940.63	703.50	44.71	26.66	12.19	71.29	0.18	2.19	      	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		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		
			Mustár	146.72	35.10	1.35	1.50	0.90	3.00	4.35	0.60	 	
			Összesen:	7 672.92	1 835.63	86.85	54.48	21.32	242.57	26.99	6.65		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	      	
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82	 	
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Paprikasaláta	235.67	56.38	1.47	0.37	0.00	11.73	7.99	0.40		
			Összesen:	3 427.24	819.92	43.67	20.61	3.62	113.32	8.64	1.88		

9/17/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Gépsonka	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20		
			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	Zöldségleves vajgaluskával	500.49	119.73	2.96	5.10	1.39	15.28	0.88	1.22		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V		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		
			Összesen:	9 453.24	2 261.53	92.36	68.06	16.98	312.28	48.39	6.64		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves vajgaluskával	408.08	97.63	2.39	4.14	1.14	12.53	0.66	0.98		
			Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	0.51	1.51		
			Burgonyakrokkett	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 720.47	890.06	30.29	48.31	12.12	82.22	1.17	2.62		

9/18/2025 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Majorannás májas	412.98	98.80	4.64	8.00	3.28	2.24	0.52	0.72		
		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	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	
		Szerb rizses csirkemell	2 594.39	620.67	33.38	17.20	2.11	82.28	0.41	1.37		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	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 sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
		Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		Összesen:	7 059.01	1 688.75	73.79	44.40	11.34	244.81	23.50	6.90		

9/18/2025 csütörtök (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Fűszeres csirkecombfilé	856.24	204.84	22.47	11.94	2.00	0.10	0.00	0.67		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Krémes kapros öntet	371.67	88.92	4.53	4.83	3.08	6.25	1.29	0.45		
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99		
			Összesen:	3 371.77	806.65	41.06	32.05	7.84	86.72	24.19	3.21		
9/19/2025 péntek (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			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		
	E		Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54	      	
			Túrógombóc	2 802.88	670.55	22.32	7.35	0.58	125.14	21.75	0.68		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		

9/19/2025 péntek	(00540) Szakiskola	V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	7 490.04	1 791.87	68.60	42.22	14.39	275.54	55.18	3.73		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	726.76	173.87	12.07	5.27	1.23	19.27	0.09	0.64		
			Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
			Áfonyás dzsem	195.62	46.80	0.08	0.00	0.00	11.60	10.68	0.00		
			Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 988.99	954.31	30.07	29.22	6.99	140.77	20.76	1.85		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!