

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 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		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75	 	
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45	 	
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Rostonhal	552.68	132.22	15.27	7.32	1.48	0.03	0.00	0.67	 	
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	 	
			Összesen:	6 952.24	1 663.21	93.10	50.86	15.28	204.65	44.08	6.09		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45	 	
			Fokhagymás sertésmáj	921.75	220.52	20.19	12.77	3.44	5.94	0.00	0.98		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
Banán			438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
		Összesen:	3 272.38	782.87	35.53	20.05	5.57	112.35	6.73	2.08			

9/30/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		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		
	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
		Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
		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		
		Összesen:	7 189.16	1 719.89	72.58	45.58	12.67	247.52	26.51	6.08		

9/30/2025 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Ajvarmártásos húscsík	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Összesen:	4 100.52	980.99	46.22	44.41	17.01	99.85	4.39	2.74		
10/1/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Kenőmáj	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			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		
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Csirkekockák hentes módra	990.93	237.06	29.04	10.48	2.35	6.18	0.92	1.97		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		V	Lenmagos húspogácsa	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.33	1.24		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		

10/1/2025 szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	9 888.00	2 364.80	111.38	83.01	22.41	284.09	26.40	7.52	
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	
			Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.66	3.14	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Összesen:	3 703.83	885.95	43.35	40.55	13.74	83.80	3.85	4.43	
10/2/2025 csütörtök	(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.kakaós csiga	1 375.22	329.00	5.60	12.80	6.60	48.10	20.10	0.52	
		E	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30	
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98	
		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 zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
			Mustár	73.36	17.55	0.68	0.75	0.45	1.50	2.18	0.30	
					Összesen:	7 147.77	1 709.99	72.73	63.50	24.68	207.04	46.73

10/2/2025 csütörtök	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Csirkés saslik	1 409.27	337.15	28.80	23.23	16.65	3.00	2.40	3.06		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 360.57	803.96	40.51	32.68	20.29	84.32	13.30	6.49		
10/3/2025 péntek	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
			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	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
			Szilvatöltelkes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
		V	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Téliszalámis kockasajt	269.50	64.48	3.50	4.90	3.18	1.68	1.34	0.70		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	6 956.63	1 664.26	56.79	35.95	11.91	266.93	61.28	5.87		

mevid

ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2025 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
		Kakaós galuska	1 914.30	457.97	12.99	10.25	2.22	78.16	14.99	0.54		
		Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 969.27	949.59	36.23	28.61	8.87	135.32	28.29	2.23		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!