



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 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		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Téliszalámi	402.12	96.20	4.60	8.60	3.66	0.08	0.06	0.78		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Sajtos kifi	1 276.00	305.26	10.40	3.00	0.90	57.40	2.20	1.00		
	E		Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	V		Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00		
			Ecetes babsaláta	1 162.67	278.15	18.16	0.88	0.14	49.04	2.00	0.52		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	8 805.78	2 106.65	119.28	53.38	14.71	276.82	27.49	7.71		





10/6/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	
			Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65	 	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 074.42	735.51	46.19	25.13	8.21	79.32	1.93	3.63		
10/7/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Olasz zöldségleves Nromál	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18	      	
			Bakonyi pulykaragu	1 317.59	315.21	23.17	19.96	6.82	10.33	1.80	1.50	 	
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		





10/7/2025 kedd													
10/8/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)								
	V	Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20			
		Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10			
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
		Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02			
	Összesen:		7 721.49	1 847.07	81.05	51.78	14.34	243.55	29.15	7.74			
	E	Olasz zöldségleves Nromál	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18			
		Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.00	1.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
Összesen:		3 825.49	915.03	47.92	23.62	4.54	123.92	1.47	2.72				
	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
		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	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37			
		Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00			
		Panírozott halporicó	1 661.47	397.48	30.00	19.74	1.68	24.03	3.00	2.00			





10/8/2025 szerda											
10/9/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)								
	E	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
		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	1.72	0.80	
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01	
		Összesen:	8 269.17	1 978.27	88.50	64.09	17.07	250.31	19.73	6.22	
	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98	
		Pirított tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00	
		Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11	
Céklasaláta		154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Összesen:	3 921.65	938.20	40.22	36.27	6.65	111.07	7.75	3.84	
R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
	Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
	Kakaós töltött kalács	855.23	204.60	4.68	6.06	2.58	31.56	9.54	0.64		
	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
	Flekken szelet	1 068.15	255.54	23.55	15.36	3.86	5.43	0.19	1.26		
	Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		





10/9/2025 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		E	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
				V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
					Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
					Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
					Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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:	7 165.62	1 714.06	71.59	51.73	16.73	234.14	44.05	6.16		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
					Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20		
					Gyümölcs saláta	528.10	126.34	0.71	0.18	0.01	30.58	36.10	0.00		
					Összesen:	3 452.60	825.78	40.72	27.33	10.66	102.35	45.97	3.03		





10/10/2025 péntek (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Majorannás májas	516.23	123.50	5.80	10.00	4.10	2.80	0.65	0.90		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
		Darásmetélt	2 845.85	680.82	19.70	17.82	2.20	109.60	0.00	1.80		
		Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	8.01	0.00		
		Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V	Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	8 760.54	2 095.82	80.69	54.75	16.77	312.16	26.63	7.33		





```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
```