



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
		Összesen:	10 264.31	2 455.40	93.15	96.68	36.65	302.47	64.67	7.11			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Marhapörkölt	1 398.43	334.55	17.80	26.58	8.29	5.56	0.41	1.32		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16		
			Összesen:	4 011.55	959.51	33.75	41.39	11.60	111.44	8.49	2.53		





10/14/2025 kedd (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		
		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		
		Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
	E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68		
		Nagykunsági bojtár pecsenye	1 850.55	442.72	29.79	18.72	5.21	13.10	0.95	1.04		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
	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		
		Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		Összesen:	8 779.78	2 100.43	90.60	69.20	25.47	253.03	41.44	8.81		





10/14/2025 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)											
10/15/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Zellerleves	641.82	153.55	4.41	6.63	2.68	18.38	2.16	1.68	      	
			Rántott camembert nuggets	1 543.89	369.35	13.00	26.17	12.14	1.82	1.50	1.30	    	
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Összesen:	4 057.71	970.75	24.20	41.14	15.85	106.00	19.79	3.27		
		R	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
10/15/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	 	
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Csontleves cércsontetéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	
		Főtt tojás	686.00	164.12	11.00	9.80	3.00	0.70	0.40	0.36			
		Spenót, Főtt burgonya	1 803.92	431.56	15.70	11.13	1.81	65.73	0.02	0.45	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
		V	Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49	 	





10/15/2025	szerda	(00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	00540	V	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Összesen:	9 554.95	2 285.88	77.43	60.02	15.42	342.61	47.46	5.21			
					E	Csontleves cércsónakéval	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
					Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82			
					Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57			
					Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48			
					Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
					Összesen:	3 374.46	807.29	48.47	18.25	5.79	109.34	3.15	2.58			
10/16/2025	csütörtök	(00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	00540	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
					E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
					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			
					V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
					Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75			
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90			
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
					Összesen:	7 735.81	1 849.55	78.41	44.88	14.85	275.57	65.46	4.74			





10/16/2025 csütörtök	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	    	
			Töltött cukkini	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	0.51	0.81	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 130.40	748.38	37.39	18.51	3.83	104.36	0.92	1.67		
10/17/2025 péntek	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		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	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		
		E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	    	
			Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20	  	
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		





10/17/2025 péntek	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	7 954.00	1 902.86	74.31	54.94	16.93	271.55	31.32	6.46		
		E	Babgulyás	799.09	191.17	11.99	7.47	1.46	18.71	0.09	0.64		
			Sajtos - tejfölös lángos	1 857.17	444.30	11.81	23.42	4.83	46.38	0.41	0.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
10/18/2025 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R											
			Összesen:	3 323.39	795.07	29.68	32.33	6.65	94.01	0.68	1.56		
			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		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
		E	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		V	Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Kinder Pingui	1 128.60	270.00	4.20	17.80	12.00	22.60	19.80	0.16		





```
.....
Üzletvezető                                Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
```