



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	<b>R</b> 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		
	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		
	<b>E</b> Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
	Tökmagos rántott hal	1 654.26	395.76	25.53	20.76	3.66	24.59	0.70	0.97		
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
	<b>V</b> Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
	Ecetes almapiros	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
	Összesen:	7 911.44	1 892.69	97.35	49.83	11.38	255.04	29.58	9.60		





10/20/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31			
	Parajos-sajtos gnocchi	1 937.26	463.46	15.60	12.47	4.78	70.47	1.60	2.23			
	Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08			
	Összesen:	3 003.44	718.52	20.53	15.13	5.10	122.29	1.76	3.62			
10/21/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00			
	Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20			
E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75			
	Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62			
	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			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
V	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			





10/21/2025 kedd													
10/22/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			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		
			Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75		
		E	Zöldséges karfiollevés	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
	Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35				
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00				
10/21/2025 kedd													
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75			
		Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12			
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
		Összesen:	3 200.87	765.76	35.16	29.85	10.10	87.18	11.58	2.88			
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		
	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				
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06				
	Összesen:	8 475.84	2 027.71	84.05	51.19	14.32	294.69	33.49	6.46				





10/22/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 230.00	1 729.66	63.67	40.00	15.64	269.02	38.88	9.16		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiollevés	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	     	
			Mozzarellás csirkemell	1 204.12	288.07	37.13	13.94	6.27	3.06	0.22	1.47	   	
			Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16	     	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   	
			Összesen:	3 937.51	941.99	52.28	32.21	12.35	110.97	13.12	3.36		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

