



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	
			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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	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	      	
			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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Túrógombóc	2 823.19	675.40	15.84	12.39	3.70	119.62	30.39	2.27	   	
			Összesen:	9 319.77	2 229.55	86.81	60.67	19.25	326.13	49.07	7.96		





11/3/2025 hétfő (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 168.53	758.02	35.54	30.22	7.39	84.29	9.79	3.57		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 931.56	940.57	43.01	35.62	8.31	109.69	10.31	3.95		
11/4/2025 kedd (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		





11/4/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló	V	Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75		
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	7 769.96	1 858.85	63.59	58.01	21.05	260.64	44.23	6.08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Füstölt sajtos harcsafilé	1 126.15	269.41	25.39	14.30	4.53	10.63	1.00	1.13		
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
			Összesen:	3 548.75	848.99	39.00	27.46	6.12	111.22	2.49	3.21		
11/5/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Bugaci sertésragu	1 451.21	347.18	28.49	20.32	5.42	12.13	0.85	0.73		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		





11/5/2025 szerda												
11/6/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
			V Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19	
			Összesen:	8 596.54	2 056.38	100.09	63.60	17.55	263.94	20.42	6.58	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44	
			Joghurtos-tárkonyos csirkecomb	1 026.23	245.51	24.48	11.33	2.68	10.36	1.45	1.12	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 013.16	720.66	36.25	15.76	3.19	105.02	8.40	2.75	
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66	
			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	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93	
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	





11/6/2025 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		E	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		
					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:	7 496.15	1 793.18	73.17	57.45	17.73	237.90	21.53	8.45		
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
					Mustáros sertéskaraj	1 112.84	266.23	24.78	15.06	4.11	7.21	1.90	1.14		
					Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
					Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
					Összesen:	3 358.87	803.40	41.74	29.11	8.04	97.06	6.26	3.40		





11/7/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Kockasajt (Sajtfalat)	377.82	90.39	3.36	7.35	4.71	4.44	2.55	0.36		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Mac and Cheese	2 501.43	598.43	19.87	24.16	9.11	75.07	1.03	1.13		
		V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kinder Pingui	1 128.60	270.00	4.20	17.80	12.00	22.60	19.80	0.16		
			Összesen:	6 631.63	1 586.51	48.25	56.51	27.98	218.23	36.63	4.07		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Rizsfelfűjt	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Összesen:	3 131.83	749.24	24.77	8.43	2.54	141.11	21.10	2.25		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

