



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		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		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35		
			Lencsesaláta	1 755.49	419.97	21.66	15.94	2.94	47.28	2.12	1.14	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	10 296.59	2 463.23	104.65	87.20	24.55	284.27	17.03	8.73		







11/11/2025 kedd													
11/12/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		(00540) Szakiskola		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)								
	R	Tejeskávé	629.63	150.63	6.90	3.00	1.63	23.77	12.03	0.27			
		Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00			
		Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00			
		Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00			
	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65			
		Pirított baconos sertésborda	1 170.56	280.04	22.73	17.46	4.91	7.74	0.51	0.75			
		Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
			Összesen:	4 252.40	1 017.31	45.93	37.54	6.13	107.77	7.32	2.06		
		Összesen:	7 484.98	1 790.66	82.30	49.92	15.36	245.91	29.60	6.05			
		E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Provancei csirkecomb	1 152.51	275.72	22.11	12.09	2.10	18.79	6.40	0.74		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		





11/12/2025 szerda													
11/12/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló	E	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83	 	
		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:	9 390.05	2 246.42	91.25	70.15	23.77	305.96	68.35	4.73			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cércnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	     	
		Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69	 		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00			
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
		Összesen:	3 869.73	925.77	43.30	25.80	6.84	108.85	3.65	3.34			
11/13/2025 csütörtök													
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08				
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90				
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01				
	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  		
	Karamellizált hagymás csirkemell	1 125.77	269.32	30.62	13.17	6.66	7.01	1.74	0.80	 			





11/13/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	      	
			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		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
			Összesen:	8 032.09	1 921.54	89.81	56.11	20.97	258.48	40.73	6.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52	 	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	      	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 337.80	798.52	46.20	22.50	6.87	100.82	25.23	5.01		





11/14/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
			Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		V	Gyümölcsös jogurt	1 170.40	280.00	9.80	7.20	4.60	29.60	28.60	0.30		
			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:	7 338.47	1 755.61	53.11	68.36	30.52	212.36	59.95	5.51			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20		
			Szilváslepeny	3 666.58	877.17	18.54	28.47	6.04	135.38	30.65	0.49		
			Összesen:	4 686.33	1 121.13	34.67	42.32	11.39	148.77	32.38	1.69		





.....
 Üzletvezető Konyhafőnök
Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

