



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
	E		Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	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:	7 852.94	1 878.70	87.56	65.10	23.32	225.81	33.92	8.93		





11/17/2025 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
11/18/2025 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
		Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
		Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 072.66	735.09	36.16	20.32	5.10	98.79	3.38	4.17		
	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
		Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		
	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97		
		Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
		Tökmagos rántott csirkemell	1 731.28	414.18	36.45	18.24	2.98	24.73	0.64	0.70		
		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		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		Összesen:	7 836.23	1 874.63	79.19	63.02	19.07	240.26	33.18	6.60		





11/18/2025 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
11/19/2025 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97		
		Tejszínes-baconos gnocchi	2 263.73	541.56	14.67	21.89	11.89	70.10	2.40	2.18		
		Összesen:	3 078.98	736.60	19.23	27.96	12.85	100.34	4.77	3.15		
	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
		Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
		Harcsapaprikás	1 080.21	258.42	18.32	15.07	3.41	11.99	2.31	0.95		
		Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	V	Vagdalt szelet	1 333.19	318.94	15.91	21.92	6.89	13.78	0.16	1.09		
		Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.76	2.63		
		Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		Összesen:	10 003.86	2 393.26	95.42	80.83	23.04	300.87	8.16	9.50		





11/19/2025 szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
		Rozmaringos sertéssült	1 265.62	302.78	24.64	18.37	4.23	9.18	0.80	0.53		
		Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 328.23	796.23	37.20	29.37	7.98	93.23	7.91	2.27		
11/20/2025 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fonottka	1 350.14	323.00	8.20	7.70	3.20	54.40	11.80	0.72		
		Teavaj	315.17	75.40	0.05	8.33	5.16	0.06	0.05	0.00		
	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
		Mustáros sertésragu	1 236.24	295.75	24.94	18.55	6.39	6.68	2.45	1.41		
		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		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	1 511.07	361.50	11.10	5.40	2.55	63.00	3.90	1.80		
		Összesen:	7 563.78	1 809.32	70.99	59.06	22.10	241.75	29.92	6.39		





11/20/2025 csütörtök (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Orjaleves petrezselymes galuskával	613.89	146.86	5.82	2.31	0.18	25.59	1.00	0.84	      	
		Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.66	1.70	 	
		Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 083.68	737.72	37.26	26.64	7.89	84.76	3.84	3.08		
11/21/2025 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 kiörl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	      	
		Morzsás nudli	2 970.94	710.75	18.45	17.42	1.31	119.30	0.70	1.65	 	
		Fahéjas almaszószt	218.54	52.28	0.32	0.32	0.00	11.66	5.99	0.01		
		Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	V	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	





11/21/2025 péntek	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 553.10	2 046.19	69.61	49.12	7.12	325.17	50.36	7.71		
	E		Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Túrós pite	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	17.17	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 821.91	914.33	42.70	35.95	14.75	104.05	17.39	2.43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

