



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/24/2025 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 kocka pogácsa	1 793.22	429.00	9.20	23.00	11.80	45.40	0.20	3.20		
		E Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
		Lecsós sertésborda	1 207.66	288.91	24.09	15.26	3.78	13.36	0.68	1.51		
		Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
		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		
		Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	Összesen:	8 247.86	1 972.98	77.58	72.49	28.16	254.56	13.56	6.60			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42			
	Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44			
	Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29			
	Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	Összesen:	3 914.25	936.24	42.97	24.07	3.26	134.49	6.08	2.39			





11/25/2025

kedd

(00540)

Szakiskola Komló (A-menü)

<b>R</b>	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
<b>E</b>	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
	Debreceni tokány	1 242.89	297.34	25.41	19.02	6.21	5.74	0.41	0.83		
	Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
<b>V</b>	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
	Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
Összesen:		7 502.13	1 794.76	94.32	49.80	16.99	231.43	54.62	6.52		





11/25/2025 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	 		
	Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89	     		
	Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08			
	Ecetes alma paprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60	 		
	Összesen:	3 815.12	878.47	43.44	24.10	6.42	133.04	24.40	5.07			
11/26/2025 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02			
	Extra sonka	206.91	49.50	8.50	1.50	0.60	0.50	0.45	0.90			
	Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	Sajtos kifi	1 276.00	305.26	10.40	3.00	0.90	57.40	2.20	1.00	 		
E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	    		
	Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16			
	Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			





11/26/2025 szerda		11/27/2025 csütörtök									
(00540) Szakiskola	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	V	Mákos nudli	3 628.46	868.05	22.40	23.03	3.64	142.14	29.97	1.49	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	8 886.57	2 125.96	87.39	56.87	11.73	310.20	44.88	6.72	
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	
		Kapros túrós harcsa rakott	2 852.15	682.33	44.86	19.51	6.63	80.22	5.45	1.04	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		Összesen:	3 698.94	884.91	49.14	22.12	6.95	119.94	5.61	2.41	
(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	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	
		Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20	
		Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45	
	E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	
		Tejszínes baconos csirke	1 634.47	391.02	33.46	25.31	12.10	5.59	0.18	2.10	
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99	
	V	Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75	





11/27/2025 csütörtök		11/28/2025 péntek								
V (00540) Szakiskola Komló	Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
	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	
	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03	
	Összesen:	8 088.53	1 935.06	97.97	64.09	24.35	236.67	47.94	7.95	
E (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00	
	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	      
	Összesen:	3 130.72	748.55	25.65	30.51	13.20	88.29	37.04	3.40	
R (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
	Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
	Kaiser klassikus májas 120gr.	635.36	152.00	6.35	13.75	5.15	0.70	0.65	0.95	
	E Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83	   
	Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	  





11/28/2025 péntek	(00540) Szakiskola	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 079.76	1 932.85	70.02	79.87	37.05	215.63	44.90	4.70		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Gőzgombóc	2 147.56	513.77	12.76	7.86	2.13	95.78	30.67	0.68		
			Vanília sodó	301.67	72.17	2.39	1.27	0.67	12.72	6.01	0.10		
			Összesen:	4 389.52	1 050.01	42.66	26.24	8.55	145.33	38.21	1.61		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

