

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05		
			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		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Túrógombóc	2 823.19	675.40	15.84	12.39	3.70	119.62	30.39	2.27		
			Vaníliás tejföl	665.06	159.11	2.60	12.00	7.80	10.19	11.29	0.10		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
				Összesen:	8 643.58	2 067.83	90.77	55.73	19.64	287.19	45.03	7.08	

12/8/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Vadas tokány	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22		
			Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 504.38	838.36	38.74	32.05	8.84	96.32	4.50	2.20		
12/9/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Pizzás twister	2 516.36	602.00	12.80	27.20	14.00	75.00	10.80	3.26		
		E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
		V	Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	8 765.65	2 097.04	76.54	75.13	27.06	259.11	12.64	7.75		

12/9/2025 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Gombapaprikás	853.31	204.14	13.50	10.64	3.17	13.35	1.83	1.26		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 493.13	835.67	30.42	27.79	7.33	114.66	6.49	3.19		
12/10/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Trappista sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	E		Csontleves cércsontetllettel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21		
			Sajtmártás	1 123.16	268.70	12.01	18.97	11.61	13.23	2.10	1.40		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		

12/10/2025	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	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
				Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11	 	
				Összesen:	8 753.11	2 094.05	106.01	63.91	28.35	267.43	35.85	8.53		
	B menü (Gimi-szakiskola)	(00625)	E	Csontleves cérnametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	
				Vegetáriánus chilis bab	1 462.10	349.78	14.67	7.67	1.05	39.62	8.90	1.61	      	
				Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
				Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
				Összesen:	2 968.73	710.22	25.90	11.29	1.48	107.78	10.08	2.86		
12/11/2025	csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	 	
				Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00	  	
			E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37	      	
				Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
				Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98	      	
			V	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	      	
				Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		

12/11/2025 csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	9 461.59	2 263.55	106.88	90.07	34.33	259.34	38.12	5.58		
		E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37	      	
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Csirkecomb aszalt szilvával	1 104.07	264.13	22.39	7.02	1.55	30.25	15.25	0.63		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Összesen:	3 507.10	839.03	39.31	26.24	5.99	111.69	17.20	2.84		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	1 774.17	425.44	17.84	12.83	7.50	107.71	1.38	2.54		
12/12/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	      	
			Csoda-csoki ízű gombóc	2 613.85	625.32	12.08	14.23	4.03	107.07	21.03	2.32	       	
		R	Összesen:	4 095.64	979.74	36.00	26.36	6.64	244.13	22.41	3.46		
			Összesen:	4 095.64	979.74	36.00	26.36	6.64	244.13	22.41	3.46		

12/12/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	8 162.43	1 952.72	76.04	55.35	22.13	277.71	32.62	7.28		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	      	
			Spenótos-gombás tészta	1 983.81	474.59	18.73	15.26	8.11	65.76	0.80	0.88	   	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 610.71	863.80	43.04	27.79	10.72	109.62	1.02	2.03		

12/13/2025 szombat	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Madártej ízű tejital	877.80	210.00	7.00	7.00	4.75	30.00	30.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
			Sörretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01		
			Teljes kiórl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Szerb rizseshús	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.41	0.63		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		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:	7 469.69	1 786.80	64.01	66.62	26.57	227.95	64.66	5.19		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Zengővárkonyi rántott borda	1 932.04	462.21	28.63	30.60	7.06	17.41	0.88	1.11		
			Összesen:	4 453.74	1 065.29	42.00	45.97	10.81	119.04	9.86	3.81		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!