

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42	      	
			Székelykáposzta tejföllel	1 844.92	441.37	26.75	28.96	9.31	17.88	1.80	3.53	  	
			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		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
				Összesen:	7 397.81	1 769.61	75.53	48.14	15.17	228.00	32.83	8.16	

12/15/2025 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	17.86	8.83	71.77	3.22	2.97		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 080.10	736.68	23.66	20.81	9.23	111.23	4.19	3.45		
12/16/2025 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Afrikai harcsapörkölt	758.02	181.34	18.14	9.71	0.85	5.06	0.41	1.17		
			Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27		
			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		

12/16/2025 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	8 201.80	1 960.66	86.45	67.59	19.93	244.09	32.10	8.81		
		E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Rakott zöldbab	1 992.35	476.64	27.27	23.05	7.39	39.07	2.66	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 591.51	859.21	41.73	36.09	8.80	88.73	3.71	2.48		
12/17/2025 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Csirkecombfilé zöldséges bulgurral	2 179.00	481.78	33.41	9.96	1.76	77.73	0.78	2.93		
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		

12/17/2025 szerda	(00540)	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	8 134.47	1 905.57	91.12	51.40	16.46	274.47	32.22	8.80		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	  	
			Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00	 	
			Összesen:	3 778.63	903.98	37.23	22.13	4.64	135.20	24.14	2.97		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	       	
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85	 	

12/18/2025 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	7 732.79	1 849.81	96.16	46.33	17.17	256.62	30.27	6.09		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	      	
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	      	
			Mexikói rizs	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86	      	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 627.52	867.69	52.28	22.56	5.02	112.07	7.73	3.35		

12/19/2025 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84	      	
			Tejberizs kakaós szórattal	2 845.82	680.51	16.24	7.00	3.54	136.79	60.54	0.93	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Gyümölcs joghurt (Jogobella)	1 141.14	273.00	10.50	8.10	5.40	36.30	1.32	0.48		
			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:	8 060.68	1 928.09	60.82	36.19	14.92	329.78	73.53	4.47		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84	      	
			Túrós csusza	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	6.36	0.54	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 679.69	880.32	41.55	28.50	11.49	112.66	6.58	1.39		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!