

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 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		
			Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
	E		Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V		Panírozott halrudak	1 021.93	244.48	12.40	11.84	1.08	21.43	0.00	1.28		
			Francia saláta	1 090.37	260.85	7.95	12.57	2.44	27.74	4.34	1.61		
			Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
			Összesen:	8 431.42	2 017.09	97.14	60.71	12.43	259.94	38.59	8.80		

1/5/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Rántott karfiol	1 933.25	462.50	7.50	23.35	0.95	55.00	0.00	2.50		
			Petrezselymes burgonyapüré	816.62	195.36	5.42	1.44	0.83	38.81	3.19	2.37		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 262.30	780.45	15.73	26.64	1.97	116.75	3.24	5.02		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Vajas ízű margarin	296.36	70.90	0.04	8.00	2.20	0.04	0.02	0.03		
			Kakaós foszlós kalács	923.78	221.00	5.20	6.50	2.93	34.45	8.84	0.60		
		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Joghurtos csirkés tészta	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	0.10	2.13		
		V	Vörösbabkrém	287.68	68.82	4.16	0.30	0.05	6.51	0.00	0.67		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Összesen:	7 706.41	1 843.57	79.50	45.69	16.66	266.89	43.69	5.57		

1/6/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554.22	371.82	30.80	21.36	7.28	13.82	9.41	1.57		
			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		
			Összesen:	3 943.44	943.40	43.36	34.99	9.12	112.15	16.78	3.19		
1/7/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			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		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		

1/7/2026 szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	8 493.99	2 032.06	75.32	46.58	13.92	315.02	49.81	4.89		
		E	Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Arrabbitsa penne	2 240.05	535.90	18.29	14.45	4.10	80.22	9.30	0.86		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 124.64	747.52	21.48	20.00	5.67	115.71	9.50	1.02		
		R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
			Meggylekvár	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	0.00		
1/8/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			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		
			Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		

1/8/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Vendéglátás	V	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Összesen:	7 511.97	1 796.51	67.67	46.68	13.91	267.23	31.95	7.45		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97	      	
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82	 	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 515.97	841.14	41.65	19.29	3.34	124.21	29.73	3.03		
1/9/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kőrözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			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	Bableves	1 082.07	258.87	11.31	7.27	0.88	36.62	0.22	1.01	      	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		

1/9/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		V	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		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	7 211.47	1 725.24	72.40	43.92	18.72	253.91	49.40	6.20		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Bableves	1 082.07	258.87	11.31	7.27	0.88	36.62	0.22	1.01		
			Töltött zsemle	2 753.86	658.83	28.10	13.61	7.00	102.56	21.79	1.62		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 981.34	952.49	39.81	21.28	7.88	146.18	22.01	2.64		

1/10/2026 szombat	(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	        	
			Sajtos sült grillkolbász	1 273.79	304.73	15.03	27.28	1.39	19.80	0.88	2.08		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		
			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:	8 493.22	2 031.86	64.23	78.18	24.21	289.63	50.99	7.81		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Meggylevés	718.11	171.80	4.24	1.52	0.57	33.98	14.99	0.40	 	
			Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	0.18	1.12	      	
			Összesen:	3 579.01	856.23	42.94	23.99	10.00	113.68	15.17	1.52		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!