

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő (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		
			Mozzarella sajt	590.02	141.15	9.71	10.80	5.75	1.11	0.00	0.47		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
	E		Csontleves cércsonteláttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	
			Főtt hús	665.46	159.20	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	1.19		
			Erdei gyümölcs mártás	1 330.36	318.27	4.66	15.75	4.73	39.07	19.29	0.39	 	
			Piritott dara	1 067.81	255.46	5.64	6.17	0.63	44.04	0.00	0.40		
	V		Pulykapaprikás	1 276.93	305.49	22.22	20.66	6.32	7.30	1.63	1.53	 	
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Ecetes almapiaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60	 	
			Összesen:	8 601.96	2 057.89	87.87	77.99	23.75	246.11	39.52	7.11		

1/12/2026 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
		Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Összesen:	3 206.09	767.01	35.99	37.10	12.11	69.65	3.84	3.18		
1/13/2026 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
		Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96		
	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
		Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
		Süttőtökös burgonyapüré	1 006.60	240.81	6.24	1.79	0.83	48.51	3.19	2.38		
		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		
		Csemege szalámi	438.06	104.80	3.60	10.00	4.20	0.08	0.08	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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		
		Összesen:	8 258.33	1 975.61	66.39	66.58	24.44	269.02	68.54	7.86		

1/13/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsomleves	685.37	163.96	3.02	4.15	0.47	27.47	17.99	0.48		
			Rántott camembert nuggets	1 543.89	369.35	13.00	26.17	12.14	1.82	1.50	1.30		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Összesen:	4 101.26	981.16	22.81	38.66	13.64	115.09	35.62	2.07		
1/14/2026 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	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		
			Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			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		

1/14/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló / A menü	E	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Szerb rizseshús	2 865.49	685.52	31.78	25.11	5.03	82.22	0.41	0.63		
			Összesen:	8 531.97	2 041.14	80.92	61.10	13.96	284.21	24.10	6.61		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Milánói makaróni	3 296.91	788.73	34.84	38.68	12.71	73.73	9.65	2.14		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 906.91	934.67	38.13	42.24	13.06	97.88	10.62	3.19		
1/15/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Levesgyöngy	210.25	50.30	0.89	2.64	1.37	5.64	0.26	0.09		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		

1/15/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			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		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			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:	7 258.73	1 736.52	80.35	50.64	18.16	237.48	32.72	6.55		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vöröslencse krémleves	473.67	113.32	2.20	6.71	1.73	10.64	1.50	0.82		
			Gombás-sajtos tepsis hús	1 989.75	476.02	37.00	31.26	12.04	11.54	0.03	1.48		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
			Összesen:	3 695.26	884.04	47.43	39.75	13.95	82.22	5.29	3.33		

1/16/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49	  	
			Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	2.58	1.28	  	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34	   	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		Összesen:	7 008.46	1 676.66	66.81	64.46	29.56	202.33	39.40	5.34		
		E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49	  	
			Túrós pogácsa lenmaggal	2 520.49	602.99	21.20	32.68	14.94	56.80	3.26	0.58	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 972.12	950.27	39.67	48.50	20.25	88.53	4.55	2.08		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!