

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 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		
			Edámi sajt	518.32	124.00	10.40	9.20	6.20	0.00	0.00	0.72		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
	E		Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	    	
			Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V		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		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	7 921.00	1 894.98	99.24	55.39	16.03	241.86	17.22	6.46		

1/19/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Fish&Chips falatok	1 765.46	422.36	26.80	19.37	0.63	33.60	0.00	1.40		
			Tartármártás	517.44	123.79	0.92	11.67	3.30	3.83	3.34	0.50		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Összesen:	4 195.49	1 003.71	38.60	41.18	5.14	116.22	3.43	3.22		
1/20/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00		
		E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Joghurtos-tárkonyos csirkemell	977.42	233.83	30.75	7.23	1.64	10.41	1.45	1.09		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		V	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		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 988.93	2 150.39	85.69	73.34	25.40	289.68	30.11	5.02		

1/20/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	
			Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12	  	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	    	
			Összesen:	2 981.21	713.21	37.33	32.39	14.59	68.76	22.95	3.00		
1/21/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18	        	
			Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32	  	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		

1/21/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83	 	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 965.09	1 905.37	83.99	53.59	17.15	263.15	34.94	6.64		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18	      	
			Füstölt sajtos sertésragu	1 396.39	334.07	27.52	18.73	7.07	14.13	1.65	0.87	 	
			Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 944.83	909.71	44.12	32.16	8.54	104.06	2.97	4.13		
1/22/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34	 	
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00	  	
		E	Sajtkrémleves	957.64	229.10	12.62	13.60	7.47	14.60	1.45	1.65	      	
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 890.15	691.42	38.91	21.32	5.13	84.99	0.50	0.85	 	
			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		

1/22/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Összesen:	8 401.93	2 010.02	85.93	73.33	26.64	246.12	46.20	6.98		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sajtkrémleves	957.64	229.10	12.62	13.60	7.47	14.60	1.45	1.65		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	0.51	1.51		
			Burgonyakrokkett	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13		
			Összesen:	4 336.62	1 037.46	42.45	62.43	18.45	75.92	1.96	3.29		
1/23/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Nyírségi gombóclevés	1 121.93	268.40	18.69	12.34	4.00	20.17	1.75	1.26		
			Császármorzsa	2 753.37	658.70	17.52	23.55	5.76	92.91	0.00	1.20		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		

1/23/2026 péntek	(00540) Szakiskola V menü / A menü	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:	7 487.15	1 791.18	61.16	48.37	13.63	273.33	49.61	3.98		
	(00625) Gimi-szakiskola) B menü	E	Nyírségi gombóclevés	1 121.93	268.40	18.69	12.34	4.00	20.17	1.75	1.26		
			Kakaós galuska	1 914.30	457.97	12.99	10.25	2.22	78.16	14.99	0.54		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 784.98	905.50	36.85	25.53	7.56	130.76	28.75	2.00		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!