

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Csirkemell sonka	182.25	43.60	6.00	1.80	0.56	0.80	0.16	0.88		
	E		Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22	      	
			Hagymás sertésborda	1 041.63	249.19	22.04	14.73	3.63	6.82	0.00	1.39		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
	V		Szárnyasvagdalt szelet	798.88	191.12	17.31	6.82	1.23	13.55	0.16	1.14	 	
			Joghurtos kukoricasaláta	2 059.69	492.75	14.28	19.30	4.52	64.85	3.11	2.44	   	
			Összesen:	8 645.73	2 068.36	95.17	66.74	16.71	262.25	6.37	10.32		

2/2/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 632.41	869.00	46.07	17.16	2.34	129.39	3.04	2.29		
2/3/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Fonott kalács	881.40	210.86	5.88	2.34	1.56	36.54	4.74	0.26		
			Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
		E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Zürichi sertéstokány	1 346.50	322.13	26.47	21.67	8.18	5.04	0.01	1.24		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10		

2/3/2026 kedd	(00540) Szakiskola Vomlák / A menü	V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	7 207.26	1 724.00	69.00	55.33	21.02	227.55	38.97	5.46		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93	      	
			Fokhagymás csirkecomb	684.27	163.70	23.07	7.33	1.64	1.04	0.27	1.05	   	
			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		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	      	
			Összesen:	3 414.83	816.79	38.15	24.98	8.03	106.73	16.73	2.97		
2/4/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tojáskrém	423.13	101.23	5.59	6.95	2.13	0.49	0.39	0.58	   	
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.42	1.12	      	
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49	      	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

2/4/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Túrófelfújt	2 481.15	593.58	33.22	20.58	11.31	67.08	33.02	0.87		
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01		
			Összesen:	8 390.05	2 007.19	92.97	63.35	23.94	261.13	52.31	6.94		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves kölesgombóccal	522.34	124.96	3.86	3.04	0.40	18.11	0.42	1.12		
			Csirkemáj-rizottó	3 061.78	732.48	40.28	27.29	9.30	80.68	0.00	2.16		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 740.90	894.95	44.70	30.57	9.70	106.63	0.42	3.28		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
		E	Zöldségkrémleves	541.58	129.57	3.54	5.51	0.88	16.14	0.11	1.17		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80		
			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		
			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		

2/5/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló	V	Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	6 972.71	1 668.10	71.95	53.53	14.27	218.74	24.00	6.51	
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségkrémleves	541.58	129.57	3.54	5.51	0.88	16.14	0.11	1.17	
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00	
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21	
			Tubulé saláta	1 543.15	369.17	10.91	9.56	1.24	64.46	0.00	0.45	
			Összesen:	3 179.53	760.65	46.49	28.64	3.26	83.19	0.11	2.83	
2/6/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10	
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06	
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
	E		Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93	

2/6/2026 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	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Vaníliazú puding kakaós öntettel	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
			Összesen:	7 081.28	1 694.08	54.19	31.31	10.71	287.38	92.44	6.65		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	       	
			Almás töltött fánk fahéjas porcukorral	1 977.98	473.20	6.24	20.80	8.98	63.70	29.90	1.30	  	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 219.08	770.11	22.77	34.95	14.33	89.09	31.63	2.51		

.....
Üzletvezető.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!