

Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/23/2026 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		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	   	
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			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		
		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11	      	
			Mustáros kakukkfűves sertésragu	1 047.68	250.64	22.22	14.96	3.78	6.31	0.93	0.68	  	
			Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16	      	
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80	 	
			Összesen:	8 166.13	1 953.42	79.71	61.62	20.45	263.65	33.80	5.94		

2/23/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Pírtott pita	1 067.10	255.29	9.10	3.53	0.21	44.08	2.90	0.99		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	   	
			Összesen:	3 426.37	819.71	46.70	29.59	8.49	93.52	34.36	3.63		
2/24/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
		E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05	     	
			Húspogácsa	1 065.98	255.02	19.73	13.08	3.23	14.01	0.30	0.63	   	
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		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		
			Gépsonka	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20		

2/24/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló / A	V	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Összesen:	7 256.84	1 736.08	82.15	38.03	11.00	257.57	31.19	7.79		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05	       	
			Rántott csirkecombfilé	1 463.60	350.14	26.92	14.08	2.45	26.76	0.80	1.50	  	
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37	       	
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60	 	
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 092.54	739.84	36.65	19.15	3.64	102.93	34.16	5.52		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69	  	
		E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44	       	
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06	 	
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86	       	
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Összesen:	9 758.46	2 334.37	88.02	88.55	39.86	288.40	61.41	8.09		

2/25/2026 szerda (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Fokhagymás csirkemell	657.01	157.18	27.52	4.10	0.63	2.20	0.38	1.20		
			Rusztikus tepsis zöldségek	1 691.48	404.66	2.10	4.98	2.04	10.21	6.45	1.89		
			Párolt rizs	800.77	191.57	3.66	3.86	0.45	35.32	0.26	0.19		
			Összesen:	3 621.31	866.15	36.84	15.47	3.45	65.94	7.84	3.72		
2/26/2026 csütörtök (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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Karamellizált hagymás csirkemell	1 159.34	277.35	30.62	13.17	6.66	9.01	3.74	0.80		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		

2/26/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		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		
			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		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	6 931.05	1 658.14	83.94	45.74	18.32	226.59	27.29	4.84		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30	      	
			Korzikai aprópecsenye	2 661.45	636.71	35.78	29.01	5.65	56.39	0.00	0.79		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 526.28	843.60	42.01	36.97	8.46	83.04	3.41	2.09		

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		
			Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37	       	
			Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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	 	
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 514.21	1 797.65	61.68	57.05	17.77	261.05	72.56	4.78		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tárkonyos harcsaraguleves	1 017.68	243.46	15.91	10.34	3.02	21.24	2.16	1.37	       	
			Morzsás nudli	2 854.05	682.79	17.60	17.16	1.31	113.80	0.64	1.63	 	
			Almakompót	397.03	94.98	0.49	0.50	0.00	21.53	12.99	0.01		
			Összesen:	4 268.76	1 021.23	34.00	28.00	4.33	156.57	15.79	3.01		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!