

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
			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		
		E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15	     	
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03	       	
			Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62	       	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Narancslé	480.70	115.00	1.75	1.00	0.20	23.75	25.25	0.02		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	     	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	8 126.11	1 944.04	94.19	52.68	13.86	264.45	38.57	6.36		

3/2/2026 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		
			Óvári csirkemell	1 105.29	264.42	36.05	11.56	4.40	3.89	0.42	1.29		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Mandarin	235.18	56.26	0.84	0.36	0.00	11.76	0.00	0.00		
			Összesen:	2 929.05	700.72	46.69	15.51	4.83	90.97	0.47	2.01		
3/3/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Mexikói sertéstokány	1 144.75	273.86	20.47	13.59	3.13	14.97	2.93	0.74		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Tökmagos halropogós	1 386.50	331.70	24.79	18.56	3.34	14.09	0.18	1.12		
			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:	8 335.01	1 993.96	81.18	69.32	19.11	257.47	19.78	5.17		

3/3/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49	      	
			Töltött cukkini	1 586.15	379.13	24.30	13.81	3.09	39.03	0.51	0.81	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17	    	
			Összesen:	3 512.56	839.99	36.79	29.34	9.57	104.10	12.91	3.01		
3/4/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
		E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	
			Betyáros húsgolyók	1 567.68	375.04	15.61	28.22	11.48	14.94	4.55	2.07	 	
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70	 	
		V	Rakott kínai kel	2 008.26	480.45	20.58	32.39	11.01	28.32	2.23	1.95	 	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	8 838.96	2 114.59	75.63	84.76	31.07	259.35	25.91	8.23		

3/4/2026 szerda (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27	    	
			Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27	       	
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 914.93	935.10	46.56	25.88	5.92	127.57	8.33	3.01		
3/5/2026 csütörtök (00540)	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92	    	
		E	Párolt csirkemell	843.18	201.72	29.64	8.66	1.15	0.97	0.22	1.21	    	
			Sajtmártás	1 123.16	268.70	12.01	18.97	11.61	13.23	2.10	1.40	    	
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	1.00		
			Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42	       	
			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		
			Wimpi	2 576.98	616.50	25.13	32.03	11.96	55.20	7.20	3.89	    	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	8 966.06	2 144.49	97.71	71.29	28.85	271.64	73.20	9.38		

3/5/2026 csütörtök (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Székelykáposzta tejföllel	1 844.92	441.37	26.75	28.96	9.31	17.88	1.80	3.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	3 361.56	804.01	38.28	38.89	14.66	73.85	14.41	4.75		
	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Párizsi felvágott	443.08	106.00	5.50	9.00	3.40	0.60	0.00	0.83		
			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		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
			Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	7 129.53	1 705.63	66.44	51.00	20.03	237.29	58.05	5.92		

3/6/2026 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20		
		Pestos penne	2 861.19	684.50	20.06	32.07	10.60	76.47	7.08	3.40		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 855.28	922.32	40.48	38.58	11.42	100.03	7.22	4.61		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!