

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 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		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Kenőmájas	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41	     	
			Harcspaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95	  	
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	     	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Pizza	4 196.10	1 003.85	45.29	32.62	11.47	131.74	13.40	5.65	      	
			Összesen:	10 056.64	2 405.28	97.40	74.75	24.89	328.02	47.00	9.69		

3/9/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41		
			Olaszos csirkemell	882.42	211.11	27.36	10.50	1.35	1.66	0.00	0.60		
			Bazsalikomós rizs	1 817.98	434.92	8.12	9.60	1.12	78.45	0.57	1.16		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 702.44	885.75	41.57	25.53	3.89	120.98	1.45	2.23		
3/10/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kakaós csiga	1 437.92	344.00	5.50	14.80	8.00	46.50	15.20	0.50		
		E	BrokkolikréMLEves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			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		
			Téliszalámis kockasajt	201.30	48.16	1.93	4.39	0.00	0.35	0.00	0.22		

3/10/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Vörösbabkrém	287.68	68.82	4.16	0.30	0.05	6.51	0.00	0.67		
			Összesen:	7 103.47	1 699.40	74.09	56.69	21.34	212.26	37.16	5.28		
		E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	      	
			Fűszeres halfasírt	1 181.94	282.76	21.69	12.78	2.37	18.43	0.76	1.44	      	
			Tartármártás	1 034.89	247.58	1.84	23.35	6.61	7.66	6.69	1.00	     	
			Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
			Összesen:	4 616.15	1 070.47	44.39	49.97	10.98	122.45	7.97	4.89		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Cigánysonka	238.26	57.00	7.50	2.60	1.00	1.30	0.30	1.05		
		E	Csontleves cércnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	
			Sztroganoff csirkemell	1 192.81	285.36	30.32	14.80	5.57	7.17	0.96	0.85	      	
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		V	Zöldborsós csirkemáj	1 125.41	269.24	25.35	11.45	2.30	15.70	0.00	1.17		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		

3/11/2026 szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	8 102.37	1 938.37	101.08	52.06	13.34	261.84	28.11	5.50		
		E	Csontleves cércsónakéval	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Rakott zöldbab	1 992.35	476.64	27.27	23.05	7.39	39.07	2.66	0.96		
			Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37		
			Összesen:	3 364.93	805.01	35.17	34.53	11.51	85.66	15.11	1.98		
3/12/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Pulykapörkölt	478.61	114.50	20.50	3.61	3.98	0.00	0.41	1.34		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

3/12/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	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		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	6 650.05	1 590.91	78.57	37.87	16.17	227.02	29.92	7.00		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Parasztos sertésszelet	1 322.23	316.32	27.10	19.59	5.93	7.34	0.80	0.75		
			Aszaltszilvás párolt lilakáposzta	1 148.65	274.80	3.82	7.04	0.84	53.00	28.87	1.49		
			Tört burgonya	548.72	131.27	3.50	0.28	0.03	28.00	0.00	0.31		
			Összesen:	3 427.62	820.00	37.40	29.42	7.12	103.86	29.83	3.86		
3/13/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Gouda sajt	597.41	142.92	9.98	10.98	6.15	0.89	0.00	0.82		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		

3/13/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	E	Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80	 	
			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	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 241.52	1 971.65	74.86	49.64	15.51	307.01	67.29	4.97		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54	        	
			Túrós csusza	2 462.96	589.23	28.02	22.29	10.89	68.22	6.36	0.54	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 039.59	966.42	52.40	33.20	13.35	112.68	6.58	2.09		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!