

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Sörretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	E		Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V		Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.66	1.70		
			Összesen:	7 414.03	1 773.70	93.66	62.70	20.77	200.96	7.75	8.93		

3/16/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.14	0.85		
			Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.76	2.63		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	3 515.47	841.03	42.06	38.37	11.22	68.97	12.65	4.85		
3/17/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Eszterházy csirketokány	1 076.74	257.59	29.30	10.75	3.47	10.36	4.51	1.51		
			Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		

3/17/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Ketchup	134.18	32.10	0.36	0.12	0.02	7.20	7.20	0.54		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	7 946.13	1 900.92	85.27	54.50	16.40	255.19	54.69	7.15		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Kapros tejszínes harcsafilé	1 199.83	287.04	19.60	18.65	6.50	10.27	0.80	0.55		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 679.40	880.24	29.99	35.44	8.50	109.24	1.00	1.60		
3/18/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Tejfölös túró	334.19	79.95	7.46	4.82	3.06	1.52	2.31	0.55		
			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		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40		
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:										

3/18/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Lenmagos húspogácsa	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.33	1.24		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	8 800.86	2 105.46	94.54	80.51	23.83	243.79	17.85	8.05		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	792.06	189.49	4.83	6.48	2.68	27.45	2.26	0.40		
			Gombás marharagu	1 279.94	306.21	20.77	15.66	2.53	8.64	1.24	1.33		
			Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	4 158.43	994.85	37.55	31.67	6.56	126.79	10.95	3.11		
3/19/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Kakaós foszlós kalács	1 776.50	425.00	10.00	12.50	5.63	66.25	17.00	1.15		
		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
			Chili con carne	2 987.84	714.80	42.20	24.16	5.79	77.25	1.34	0.79		
			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		
			Sajtkrém	299.29	71.60	3.32	5.60	3.64	1.96	1.92	0.28		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		

3/19/2026 csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Szendvics kifli	1 269.04	303.60	8.24	3.52	1.76	58.08	3.52	1.22	 	
			Összesen:	8 416.38	2 013.30	83.60	53.31	19.54	288.60	49.56	5.44		
		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11	       	
			Fűszeres csirkemell	851.13	203.62	29.79	8.67	1.14	1.36	0.00	1.21		
			Mediterrán gnocchi	2 658.95	636.11	24.15	7.28	1.20	117.55	0.35	1.38	 	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 080.19	975.93	58.98	18.34	2.64	141.71	0.97	3.70		
		R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
		E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41	      	
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Kakaós piskóta	1 388.12	332.08	10.18	7.51	2.63	54.67	28.82	0.69	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		

3/20/2026 péntek	(00540) Szakiskola V menü / A menü	V	Vaníliazú puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	5 867.51	1 403.70	48.16	36.00	16.21	216.62	78.20	3.86		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sertésraguleves	963.00	230.38	17.74	10.36	2.40	16.10	0.14	0.41		
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92		
			Összesen:	3 476.01	831.58	29.66	28.24	10.67	113.45	17.29	1.33		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!