

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 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 kiőrl.kakaós csiga	1 375.22	329.00	5.60	12.80	6.60	48.10	20.10	0.52		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Karfiolkrémleves	589.26	140.97	6.51	3.50	0.84	20.62	0.87	0.62		
			Pírtott napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Zöldséges rakott karaj	1 279.23	306.04	31.28	17.21	7.49	6.08	0.47	1.60		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	9 128.20	2 183.78	91.89	76.58	21.79	277.50	31.38	7.32		

3/23/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	KarfiolkréMLEVES	589.26	140.97	6.51	3.50	0.84	20.62	0.87	0.62	      	
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Provancei csirkecomb	1 152.51	275.72	22.11	12.09	2.10	18.79	6.40	0.74		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 184.31	761.79	38.58	22.09	3.12	99.29	9.17	2.79		
3/24/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	 	
			Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	 	
		E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12	      	
			Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00	  	
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			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		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		

3/24/2026 kedd	(00540) Szakiskola V menü / A menü	V	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10		
			Összesen:	7 192.77	1 720.67	90.48	34.36	10.19	253.65	24.85	7.04		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves petrezselymes zabgaluskával	535.31	128.06	4.38	3.60	0.56	19.09	0.17	1.12		
			Tonhalas olivás penne	2 876.62	688.19	36.76	28.62	6.35	68.86	5.10	3.43		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 850.70	921.22	42.44	32.32	6.91	112.15	5.27	4.61		
3/25/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávét	629.63	150.63	6.90	3.00	1.63	23.77	12.03	0.27		
			Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69		
			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		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)												

3/25/2026 szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	       	
			Összesen:	9 121.30	2 181.93	91.49	74.18	28.33	259.38	45.67	9.25		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	      	
			Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
												      	
			Összesen:	3 292.35	787.64	39.96	22.75	7.41	102.05	22.39	3.23		
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	      	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Meggylekvár	260.70	62.37	0.15	0.06	0.00	14.40	0.00	0.00		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			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		
3/26/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		

3/26/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	6 986.64	1 671.46	78.22	42.29	11.80	237.68	14.81	7.10		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06		
			Sült zöldséges burgonya	954.99	228.47	6.39	1.46	0.15	46.18	0.20	0.60		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 004.34	718.75	40.39	27.78	17.37	74.63	9.59	4.48		
3/27/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84	0.84		
		Túrós metélt	2 869.64	686.52	28.96	22.12	8.84	89.61	20.84	0.35	0.35		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	0.01		
	V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00	0.00		

3/27/2026 péntek	(00540)	V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Összesen:	6 989.11	1 672.04	64.79	47.15	21.04	246.73	65.35	3.37	
	(00625)	E	Lencseleves	1 071.32	256.30	13.13	5.81	0.60	37.44	0.22	0.84	
			Rizsfelfűjt	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78	
			Gyümölcsöntet	267.68	64.04	0.72	0.10	0.00	14.22	5.99	0.01	
			Összesen:	3 019.57	722.39	24.68	10.74	2.69	129.70	20.64	1.63	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!