

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			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		
	E		Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	V		Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 860.16	1 880.42	75.51	49.64	13.92	275.04	55.60	6.45		

3/30/2026 hétfő (00625)	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Krémsajtos lilahagymás sertésszelet	1 839.19	440.00	39.58	27.54	13.77	12.59	2.40	1.86		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Uborka saláta	158.61	37.95	1.48	0.14	0.00	7.65	5.00	0.15		
			Összesen:	4 130.00	988.05	52.65	34.96	14.62	117.06	29.38	3.10		
3/31/2026 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 kocka pogácsa	1 793.22	429.00	9.20	23.00	11.80	45.40	0.20	3.20		
		E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Indiai joghurtos csirke	1 042.83	249.48	32.03	8.91	3.05	9.75	2.70	0.88		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	7 695.22	1 840.70	82.06	60.46	22.56	241.47	29.72	7.61		

3/31/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Szicíliai húsgolyók	1 458.18	348.85	16.28	24.75	7.44	14.18	8.25	0.37		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 908.37	934.83	32.38	33.99	8.91	124.85	34.44	1.01		
4/1/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Toszkán csirkecsíkok	961.16	229.94	23.73	10.88	4.75	9.12	0.99	0.78		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
		V	Epres tejszelet	936.32	224.00	3.92	12.10	7.34	24.42	21.10	0.32		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	7 022.21	1 679.95	76.14	51.16	21.05	223.69	25.68	4.84		

4/1/2026 szerda (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
		Camembertes almás harcaszelet	1 301.97	311.48	27.21	19.64	7.14	4.73	1.25	1.64		
		Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12		
		Összesen:	4 035.95	965.54	45.28	38.26	11.04	107.20	2.66	3.26		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!