

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	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			
	E Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31			
	Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00			
	Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	V Lenmagos húspogácsa szelet	1 807.12	432.33	24.16	30.62	8.28	14.47	0.20	0.65			
	Ecetes babsaláta	1 162.67	278.15	18.16	0.88	0.14	49.04	2.00	0.52			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:		8 709.23	2 083.55	104.70	71.53	20.33	246.84	19.87	5.88		

4/13/2026 hétfő (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		
	Zöldséges pirított kínai tészta csirkemellel	2 493.26	596.47	40.17	13.60	1.92	76.25	2.07	1.01		
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	Összesen:	3 332.66	797.28	46.00	21.75	6.83	103.56	13.69	2.65		
4/14/2026 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)											
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31		
	Csirkés carbonara	1 164.22	278.52	22.30	17.06	6.14	7.25	0.00	0.61		
	Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
V	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		

4/14/2026 kedd		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	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	
					Összesen:	8 424.87	2 015.33	72.31	68.70	26.34	271.62	54.98	4.79	
4/14/2026 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zöldborsóleves	625.46	149.44	6.51	3.09	0.38	23.31	0.23	0.31	
					Rakott karfiol	1 802.66	431.26	25.56	22.89	7.35	30.25	2.66	1.70	
					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	
					Összesen:	3 534.02	845.27	39.25	27.52	8.09	106.68	3.07	2.61	
4/15/2026 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35	
					Tonhalas pástétom	817.61	195.60	3.72	19.62	2.10	1.02	0.30	0.84	
					Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
					Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
				E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	
					Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93	
					Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	
					Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	

4/15/2026 szerda		4/16/2026 csütörtök									
V Szakiskola Komló / A menü	(00540)	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	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		Összesen:	10 492.82	2 510.17	101.10	73.69	18.96	353.84	59.47	10.65	
E B menü (Gimi-szakiskola)	(00625)	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50	
		Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	17.86	8.83	71.77	3.22	2.97	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 222.33	770.90	24.66	19.57	9.40	120.83	23.20	3.48	
R Szakiskola Komló (A-menü)	(00540)	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
		Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02	
		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	
	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45	
		Rántott sertésborda	1 714.98	410.28	30.67	19.51	4.82	27.24	0.80	0.70	

4/16/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Szendvics sonka	267.52	64.00	7.50	3.00	1.25	1.80	1.05	1.35		
			Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Összesen:	7 332.54	1 754.18	83.75	51.35	20.49	234.13	39.75	9.77		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Falafel	1 393.14	333.29	6.45	18.36	1.71	31.50	2.70	1.50		
			Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
		Összesen:	3 667.34	877.35	24.87	30.76	6.87	118.65	5.72	3.00			

		Allergiainformációk									Allergiainformációk			
		Glutén	Laktóz	tojásfehérje	hal	rák	szójabab	nyerszenyő	gyümölcs	szőlő			élesztő	
4/17/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
		Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	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				
		E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	 		
		Csoda-csoki ízű gombóc	2 613.85	625.32	12.08	14.23	4.03	107.07	21.03	2.32	 			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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:		7 995.68	1 912.83	66.21	47.61	14.36	301.54	70.32	6.42					
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Babgulyás	1 481.49	354.42	23.91	12.13	2.61	36.86	0.22	1.14	 			
	Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80	 				
	Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01					
	Összesen:		4 011.03	959.57	44.96	32.73	11.91	120.27	1.94	1.95				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!