

Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Pick sertés párizsi	432.63	103.50	6.00	8.50	3.50	0.70	0.20	1.10			
	Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Teljes kiörl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563.27	134.75	4.79	5.33	1.42	16.67	0.88	0.41			
	Gyrosos csirkesült	770.53	184.34	29.73	6.82	0.95	0.79	0.00	0.82			
	Tzatziki	531.50	127.15	5.84	7.27	4.53	9.09	2.15	0.48			
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43			
	Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00			
	V Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99			
	Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Összesen:		8 360.05	2 000.01	103.33	77.11	29.28	214.79	16.47	7.34		

5/4/2026 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			
		Fokhagymás marhacsíkok	1 572.87	376.28	18.59	26.56	8.30	15.20	0.56	0.70			
		Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
		Összesen:	4 133.44	988.85	34.54	40.97	10.73	118.95	1.79	1.37			
5/5/2026 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R											
		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
		Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
		Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98			
		E	Fahéjas almakrémleves	1 044.04	249.77	4.25	2.48	1.45	51.16	20.54	0.67		
		Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11			
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
		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			
		Edámi sajt	647.90	155.00	13.00	11.50	7.75	0.00	0.00	0.90			
		Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06			

5/5/2026 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola) 00540										
V	Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
Összesen:		7 848.67	1 877.67	75.75	51.13	17.13	266.71	40.09	7.05			
E	Fahéjas almakrémleves	1 044.04	249.77	4.25	2.48	1.45	51.16	20.54	0.67			
	Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89			
	Zöldséges kuskusz	1 954.25	433.65	13.31	10.78	1.15	64.38	0.03	2.07			
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
Összesen:		4 239.68	980.04	42.09	27.03	7.37	132.97	27.43	5.38			
5/6/2026 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Sváb füstölt sonka	211.09	50.50	8.20	1.15	0.45	1.75	0.20	1.10			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20			
E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43			
	Halfilé bakonyi módra	1 174.40	280.96	19.95	17.35	5.31	9.97	1.80	0.91			
	Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33			
	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			

5/6/2026 szerda	(00540)	V	Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	
			Összesen:	8 465.55	2 025.07	84.02	66.86	24.38	267.19	53.20	7.72	
	(00625)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43	
			Rakott burgonya	2 800.21	669.91	20.13	26.28	8.77	52.00	2.38	1.15	
			Tejfölös uborka saláta	263.22	62.97	1.90	2.53	1.56	8.12	5.86	0.16	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	4 044.30	967.35	27.37	32.33	10.78	104.44	9.21	1.80		
5/7/2026 csütörtök	(00540)	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	
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	401.28	96.00	6.00	7.50	2.85	1.05	0.25	1.00	
			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	
		E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49	
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00	

5/7/2026 csütörtök	Szakiskola Komló (A-menü) (00540)	E	Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03		
			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		
			Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
		Összesen:	7 751.98	1 854.55	99.44	56.84	15.91	230.70	35.72	8.83			
	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	E	Lebbencsleves	766.04	183.26	4.41	6.29	1.52	26.65	0.76	1.49		
			Dubarry csirkemell	1 509.89	361.22	35.23	18.17	7.16	14.21	0.03	1.65		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
			Összesen:	3 905.32	934.29	52.23	31.47	9.54	114.83	0.79	4.29		

5/8/2026 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	
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75	
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
		E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48	
			Mákos metélt	2 852.89	682.51	20.13	20.38	3.97	103.85	24.98	0.83	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		V	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	7 397.15	1 769.65	65.56	43.69	14.25	281.74	67.39	4.86		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Joghurtos fejtett bableves	887.19	212.25	8.76	5.75	0.95	30.75	0.22	1.48	
		Kakaós galuska	1 914.30	457.97	12.99	10.25	2.22	78.16	14.99	0.54		
		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:	3 550.24	849.35	26.92	18.94	4.51	141.34	27.22	2.22		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!