

## Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
		Hónapos retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
		Csirke nuggets	1 579.79	377.94	21.12	21.79	3.51	24.00	3.04	2.08		
		Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
		Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
	V	Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	8 259.08	1 975.80	80.05	44.64	10.79	303.41	67.93	9.86		

5/11/2026 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50			
	Muszaka	2 632.97	629.90	26.12	28.03	8.66	67.01	0.71	0.84			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Összesen:	4 153.82	993.74	36.70	30.78	9.59	137.99	20.87	1.88			
5/12/2026 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04			
	Eper extradzsem gyümölcsdarabokkal	205.66	49.20	0.09	0.06	0.00	11.94	12.02	0.00			
	Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82			
E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50			
	Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00			
	Milánói makaróni	3 296.91	788.73	34.84	38.68	12.71	73.73	9.65	2.14			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			

5/12/2026 kedd		(00540) Szakiskola Komló (A menü)		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
					Pick kenőmájas	601.92	144.00	6.00	13.00	5.50	0.75	0.45	0.95	
					Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
					Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
					Összesen:	8 138.56	1 947.01	75.64	70.32	23.18	244.22	34.16	6.99	
5/13/2026 szerda		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50	
					Marhapörkölt	1 363.35	326.16	17.80	25.65	8.19	5.56	0.41	1.32	
					Galuska	1 931.77	462.15	11.25	9.43	1.35	82.50	1.25	0.63	
					Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00	
					Összesen:	3 988.14	954.10	34.19	41.00	10.48	109.96	4.21	3.45	
5/13/2026 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
					Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
					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 reszeltészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31	
					Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16	
					Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28	

5/13/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
			Alma	203.58	48.70	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01	
		V	Teriyaki harcsa	972.99	232.77	18.84	13.70	2.32	6.96	5.44	0.79	       
			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:	7 942.05	1 900.00	87.75	62.60	17.74	237.77	11.29	5.93		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00	
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40	      
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 352.07	801.50	26.05	30.81	13.20	100.29	37.04	3.41	

5/14/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34			
			Sajtos pogácsa	2 690.42	643.64	15.64	33.66	15.64	78.20	2.04	0.00			
		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65			
			Grill csirkecomb	681.33	163.00	23.13	7.31	1.63	0.93	0.14	0.85			
			Sárgarépás rizs	1 690.43	404.41	7.70	8.70	1.02	73.22	0.52	1.12			
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26			
			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			
			Tolle trappista sajt	647.90	155.00	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21			
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
		Zöldhagyma	27.00	6.46	0.37	0.04	0.01	1.47	0.00	0.01				
		Összesen:	8 718.76	2 085.83	85.80	76.84	34.25	275.72	47.63	5.97				
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Sertésborda parasztosan	2 805.20	671.10	32.76	28.49	6.95	68.87	0.32	0.79			
		Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26				
		Őszibarack befőtt	316.40	75.69	0.63	0.04	0.01	20.37	29.68	0.00				
		Összesen:	3 785.67	905.66	39.07	30.81	7.05	117.67	37.99	1.70				

5/15/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04	
			Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80	
			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	
			Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54	
		E	Túrós batyú	2 424.40	580.00	13.80	25.60	13.20	73.00	17.20	0.96	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
		V	Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Kifli	1 250.10	299.06	9.90	2.52	0.54	57.42	2.16	0.98	
			Összesen:	7 979.41	1 908.95	70.12	61.77	27.99	257.38	31.15	6.18	
		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54
			Gyümölcslepény	2 882.07	689.49	16.14	21.19	2.62	107.28	17.48	0.69	
			Összesen:	4 313.29	1 031.89	40.12	31.70	5.08	144.74	17.70	2.23	



# ISKOLA ÉTTEREM

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!