

Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
	Tojáskrém	423.13	101.23	5.59	6.95	2.13	0.49	0.39	0.58		
	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 Köménymagleves	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Húspogácsa	1 065.98	255.02	19.73	13.08	3.23	14.01	0.30	0.63		
	Lencsefőzelék	1 807.28	432.36	23.94	12.16	3.27	56.14	2.20	0.62		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	V Znaimi sertéscomb	1 276.82	305.46	23.05	20.49	6.80	6.78	1.91	1.32		
	Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
	Összesen:		8 470.52	2 026.44	102.49	65.93	20.04	241.26	25.08	5.73	

5/18/2026 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)											
E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
	Cukkinis csirkés tészta sajtval besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	0.18	1.12		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Összesen:	3 745.49	896.05	41.89	28.02	11.00	115.19	0.38	1.28		
5/19/2026 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	3 941.74	943.00	11.28	47.62	23.24	115.00	54.06	1.38		
E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11		
	Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95		
	Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
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		

5/19/2026 kedd		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Gépsonka	244.53	58.50	7.65	2.25	0.90	1.90	0.15	1.20	
					Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
					Teljes kiórl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20	
					Összesen:	9 387.64	2 245.65	71.07	80.60	32.52	307.28	69.75	6.62	
5/19/2026 kedd		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Kertészleves	413.33	98.69	4.48	2.15	0.30	14.96	0.62	1.11	
					Fokhagymás sertésmáj	1 088.34	260.37	24.83	12.98	3.85	10.79	0.26	1.02	
					Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43	
					Friss saláta joghurtos öntettel	468.41	112.06	5.77	3.67	2.11	13.44	0.86	0.52	
					Összesen:	3 108.95	743.58	42.19	20.30	6.44	95.44	1.74	3.08	
5/20/2026 szerda		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
					Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66	
					Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
					Teljes kiórlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
				E	BrokkolikréMLEVES	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37	
					Tarhonyás hús	2 757.01	659.57	34.71	19.70	4.55	84.91	0.50	0.80	
					Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26	
				V	Rozmaringos csirkecomb	633.17	151.47	21.03	6.85	1.53	1.36	0.00	0.93	

5/20/2026 szerda													
(00540) Szakiskola Komló / A	V	Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26			
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60			
		Összesen:	8 358.20	1 999.57	100.27	59.88	10.88	259.60	8.86	5.48			
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	688.36	164.68	6.33	6.70	1.05	19.51	0.87	0.98		
			Csirkés tortillatekercs	1 586.05	379.44	26.99	14.79	3.48	29.95	0.44	0.93		
		Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33			
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
	Összesen:	2 927.14	700.27	36.57	27.43	9.12	73.25	12.77	2.25				
5/21/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.00	0.16		
			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	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52			
		Zöldséges sertésragu	1 102.64	263.79	21.81	14.94	3.45	10.09	0.00	1.25			
		Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			

5/21/2026 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A menü)		V	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
					Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83	
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90	
					Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
					Összesen:	7 825.97	1 872.24	70.81	52.25	14.87	273.18	49.55	5.32	
5/21/2026 csütörtök		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52	
					Füstölt sajtos harcsafilé	1 126.15	269.41	25.39	14.30	4.53	10.63	1.00	1.13	
					Mexikói rizs	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86	
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
					Összesen:	3 955.96	946.40	39.12	28.79	6.15	131.11	23.50	2.52	
5/22/2026 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	
					Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10	
					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	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20	

5/22/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A- menü)	E	Szilvátólételes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93	
		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:	6 688.96	1 600.22	60.68	24.84	6.78	279.56	89.51	5.08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csirkeraguleves	848.68	203.03	20.02	6.11	0.82	16.56	0.14	1.20	
			Churros (spanyol fánk)	2 457.27	587.86	10.80	20.24	2.35	91.20	17.28	2.21	
			Házi áfonya öntet	244.33	58.45	0.28	2.00	0.00	12.66	12.43	0.01	
			Összesen:	3 550.28	849.34	31.10	28.35	3.17	120.42	29.85	3.42	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!