

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.






Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R Hónapos retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
	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		
	Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
	Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
	E Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
	Serpenyősburgonya virslivel	2 059.54	492.71	17.87	20.59	7.53	57.65	0.51	2.35		
	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
	V Szilvatöltelékes gombóc	2 334.30	558.45	11.52	8.52	1.40	103.00	31.05	0.89		
	Fahéjas tejföl	548.04	131.11	2.60	12.00	7.80	3.22	4.30	0.10		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
Összesen:		8 961.55	2 143.72	70.82	60.44	26.00	316.51	70.65	8.90		

6/1/2026 hétfő (00625) B menü (Gimi-szakiskola)												
E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44			
	Rakott brokkoli	2 138.23	511.54	26.06	33.58	11.68	25.69	2.66	1.99			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33			
	Összesen:	3 708.79	887.08	38.35	43.19	16.96	84.61	15.05	3.30			
6/2/2026 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)												
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	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	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93			
	Tavaszi rizses csirkemell	2 294.73	548.98	33.45	10.71	1.35	78.90	0.00	2.14			
	Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24			
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			

6/2/2026 kedd													
(00540) Szakiskola Komló / A menü	V	Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75			
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
		Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82			
		Összesen:	7 488.70	1 791.40	82.85	37.72	12.46	272.32	21.67	7.34			
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93			
		Petőfi marhaapró	1 511.99	361.72	21.90	28.41	8.48	4.10	0.51	1.51			
		Burgonyakrokkett	1 623.32	388.35	5.68	15.52	2.50	55.99	0.00	0.13			
		Összesen:	3 822.94	914.42	32.88	51.11	14.07	79.26	2.97	2.57			
6/3/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			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		
		E	Zöldséges karfiollevés	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
		Tejszínes-paradicsomos halragu	1 253.64	299.91	18.54	17.09	5.98	15.91	4.64	0.65			

6/3/2026 szerda		(00540) Szakiskola Komló / A menü										
E	Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70			
V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00			
	Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11			
	Összesen:	8 522.94	2 038.98	84.16	58.84	20.06	286.50	43.22	6.55			
6/4/2026 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló (A-menü)										
E	Zöldséges karfiollevés	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40			
	Csirkemell mustáros gyöngyhagymás raguval	1 323.47	316.62	32.02	16.41	5.86	9.56	3.03	0.86			
	Barna rizs	1 601.54	381.66	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.27			
	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75			
	Összesen:	3 556.09	849.26	44.08	27.24	7.13	105.77	10.62	2.28			
R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Spenótos-krémfehérsajtos twister	2 374.24	568.00	11.80	31.20	15.00	58.40	4.00	0.82			
E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31			
	Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26			
	Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11			

6/4/2026 csütörtök												
(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		
	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		
		Zala felvágott	403.37	96.50	6.50	7.50	2.70	0.75	0.00	0.83		
		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		
		Összesen:	7 915.99	1 893.78	77.28	79.06	28.90	210.56	16.39	7.45		
(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	 	
		Pestos penne	2 625.09	628.01	17.86	30.14	9.91	69.12	6.63	3.35	 	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 471.88	830.59	22.14	32.75	10.23	108.84	6.79	4.72		

6/5/2026 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	0.02	0.04		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20			
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10			
		E	Lencsegyulás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73			
			Mákos nudli	3 129.07	748.58	19.43	19.47	3.03	123.35	24.98	0.80			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		V	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07			
			Gyümölcsös jogurt	1 170.40	280.00	9.80	7.20	4.60	29.60	0.00	0.30			
	Összesen:	7 806.10	1 867.48	72.63	42.04	11.24	280.38	35.91	5.26					
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegyulás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73				
		Meggyes pite	2 624.51	627.87	11.61	16.72	7.23	106.60	31.68	0.56				
		Összesen:	4 089.56	978.36	37.31	27.39	9.57	144.01	31.90	2.29				



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!