

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
6/8/2026 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejbedara kakaós szórattal	2 293.95	548.48	16.79	6.66	3.32	104.06	52.54	0.92		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42		
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Kelkáposztafőzelék	1 124.67	269.06	9.13	8.28	0.91	38.82	0.00	0.93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Panírozott halrudak	1 021.93	244.48	12.40	11.84	1.08	21.43	0.00	1.28		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	7 750.54	1 853.69	77.30	49.46	10.93	267.58	63.49	7.84		
(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldségleves	418.13	99.84	2.80	2.85	0.40	15.26	0.97	0.42			
		Chili con carne	2 987.84	714.80	42.20	24.16	5.79	77.25	1.34	0.79			
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
		Összesen:	4 073.10	974.24	50.88	28.45	6.55	121.43	2.49	1.75			

6/9/2026 kedd (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
		Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00	 	
	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	
		Vadas tokány	1 226.32	293.38	23.03	17.73	6.08	9.82	4.30	1.22	 	
		Spagetti	1 655.16	395.97	13.50	8.63	1.19	65.61	0.00	0.88	 	
		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		
		Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		
		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		
		Összesen:	7 886.46	1 886.72	71.64	70.65	22.39	236.61	49.45	6.10		

6/9/2026 kedd (00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Színes saláta	130.99	31.34	1.53	0.24	0.02	5.69	0.00	0.82		
			Összesen:	3 441.95	823.44	46.84	29.26	7.25	93.16	0.17	3.18		
6/10/2026 szerda (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Ízes sonka	213.18	51.00	7.50	2.00	0.80	0.75	0.00	0.90		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Par.húsgombóc árpagyönggyel f.burgonyával	2 750.25	657.95	23.30	25.93	7.59	79.83	23.54	1.84		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99		
			Joghurtos kukoricasaláta	2 059.69	492.75	14.28	19.30	4.52	64.85	3.11	2.44		

6/10/2026 szerda													
6/10/2026 szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	9 451.48	2 261.05	102.68	71.08	20.38	294.66	37.71	9.55		
		E	Csontleves cérnametélttel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Erdélyi rakott káposzta	2 261.62	541.06	20.47	37.97	13.15	28.76	2.66	3.14		
			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:	3 768.25	901.50	31.70	41.59	13.58	96.92	3.84	4.39			
6/11/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Virágméz	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Póréhagyma krémleves	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21		
			Tejfölös majorannás csirkecomb	772.36	184.77	21.56	9.25	3.09	3.72	0.86	0.55		
			Mexikói rizs	1 785.13	427.06	9.29	8.79	1.01	76.88	0.52	0.86		
			Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Babkrém	355.76	85.11	4.37	3.15	0.38	1.35	0.00	0.72		

6/11/2026 csütörtök		(00540) Szakiskola Komló / A menü		V	Füstölt sajt	433.05	103.60	12.16	7.04	4.36	0.08	0.08	0.60		
					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		
					Összesen:	8 290.33	1 983.33	82.91	53.73	20.97	278.54	45.87	7.58		
6/11/2026 csütörtök		(00625) B menü (Gimi-szakiskola)		E	Póréhagyma krémleves	1 106.69	264.76	6.22	13.31	7.89	29.85	1.72	1.21		
					Rántott harcsa	1 328.52	317.83	21.60	13.43	1.59	26.97	0.80	1.01		
					Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
					Vitamin saláta	263.34	63.00	1.63	0.20	0.02	13.39	6.99	0.26		
					Összesen:	3 939.95	942.58	35.72	34.45	12.86	120.38	9.55	3.02		
6/12/2026 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		
					Paprikás szalámi	470.67	112.60	4.08	8.60	3.96	0.76	0.08	0.80		
					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	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
					Túrógombóc	2 695.30	644.81	18.50	11.40	2.57	113.98	32.37	1.90		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		

6/12/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komlós / A menü	V	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
			Csokoládés puding	639.54	153.00	4.10	3.80	2.50	24.90	21.90	0.19		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	7 868.24	1 882.35	67.60	44.75	16.14	289.61	70.98	6.25		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsógulyás	1 431.22	342.40	23.98	10.51	2.46	37.46	0.22	1.54		
			Baconos erdei gombás tagliatelle	2 055.04	491.64	14.35	13.41	5.91	76.38	0.78	0.78		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 631.67	868.83	38.73	24.32	8.37	120.84	1.00	2.33		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!