

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 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		
			Mini kuglóf	1 406.25	336.42	10.22	5.34	1.97	59.63	11.72	0.75		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Felesborsófőzelék	1 265.63	302.78	16.93	4.97	0.64	47.21	0.04	0.86		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Rostonhal	552.68	132.22	15.27	7.32	1.48	0.03	0.00	0.67		
			Görög saláta	692.20	165.60	4.46	11.25	2.55	14.29	0.00	1.09		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
			Összesen:	6 952.24	1 663.21	93.10	50.86	15.28	204.65	44.08	6.09		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			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		
			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:	3 438.97	822.72	40.17	20.26	5.98	117.20	6.99	2.12		

9/29/2026 kedd	(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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82	 	
		E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37	       	
			Budapest sertésragu	1 264.30	302.46	27.95	14.87	3.64	13.71	0.44	0.82		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37	       	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Boci sonkás sajtkrém	262.50	62.80	4.40	3.60	2.40	3.20	2.40	0.60		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	7 189.16	1 719.89	72.58	45.58	12.67	247.52	26.51	6.08		

9/29/2026 kedd	B menü (Gimi-szakiskola)	E	Fokhagymakrém leves	683.04	163.41	4.95	7.70	2.79	18.36	1.95	1.37		
			Ajvarmártásos húscsík	1 710.54	409.22	29.27	30.04	13.09	6.49	2.44	1.17		
			Masni tészta	1 706.94	408.36	12.00	6.67	1.13	75.00	0.00	0.20		
			Összesen:	4 100.52	980.99	46.22	44.41	17.01	99.85	4.39	2.74		
9/30/2026 szerda	Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Kenőmáj	536.50	127.74	5.00	11.15	5.40	0.85	0.00	0.75		
			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	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Csirkekockák hentes módra	990.93	237.06	29.04	10.48	2.35	6.18	0.92	1.97		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		V	Lenmagos húspogácsa	2 087.02	499.29	24.24	37.41	8.98	15.74	0.33	1.24		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		

9/30/2026 szerda	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75	
			Összesen:	9 888.00	2 364.80	111.38	83.01	22.41	284.09	26.40	7.52	
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75	
			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	
10/1/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		Összesen:	3 703.83	885.95	43.35	40.55	13.74	83.80	3.85	4.43	
		R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Teljes kiőrl.kakaós csiga	1 375.22	329.00	5.60	12.80	6.60	48.10	20.10	0.52	
		E	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30	
			Bolognai spagetti	2 801.51	670.22	38.25	24.65	8.63	72.57	8.85	1.98	
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00	
			Főtt bécsi rudacska	572.66	137.00	6.50	12.50	3.85	0.00	0.00	1.05	
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20	
			Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.60	0.23	
			Mustár	73.36	17.55	0.68	0.75	0.45	1.50	2.18	0.30	
			Összesen:	7 147.77	1 709.99	72.73	63.50	24.68	207.04	46.73	5.91	

10/1/2026 csütörtök	B menü (Gimi-szakiskola) (00625)	E	Karfiollevés	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Csirkés saslik	1 304.02	311.97	28.80	20.44	16.33	3.00	2.40	3.06		
			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		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 255.32	778.78	40.51	29.89	19.97	84.32	13.30	6.49		
10/2/2026 péntek	Szakiskola Komló (A-menü) (00540)	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		
			Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
		E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 673.54	639.60	12.01	8.65	1.44	122.19	47.08	0.93		
		V	Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
			Összesen:	7 226.35	1 728.78	59.59	41.55	15.63	267.65	61.14	6.07		

10/2/2026 péntek (00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Alföldi betyárgulyás	1 306.22	312.49	18.07	15.42	5.31	24.73	1.29	1.49		
		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:	3 969.27	949.59	36.23	28.61	8.87	135.32	28.29	2.23		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!