

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 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		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Téliszalámi	402.12	96.20	4.60	8.60	3.66	0.08	0.06	0.78		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Sajtos kifi	1 276.00	305.26	10.40	3.00	0.90	57.40	2.20	1.00	 	
	E		Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55	 	
			Aprópecsenye	940.78	225.07	21.56	13.72	3.52	3.48	0.32	1.00		
			Finomfőzelék	941.42	225.22	8.98	8.04	1.21	28.78	2.52	1.03	 	
			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		
	V		Sült csirkemell	660.74	158.07	27.43	4.12	0.63	2.42	0.51	1.00	 	
			Ecetes babsaláta	1 162.67	278.15	18.16	0.88	0.14	49.04	2.00	0.52		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	8 805.78	2 106.65	119.28	53.38	14.71	276.82	27.49	7.71		

10/5/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tojásleves	365.66	87.48	3.25	5.36	0.87	6.46	0.00	0.55		
			Porchetta karaj zöldséges szósszal	1 483.78	354.97	25.33	20.12	6.62	17.93	0.02	0.54		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			Összesen:	2 988.31	714.91	35.69	26.98	7.67	80.64	0.02	1.52		
10/6/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			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		
		E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18		
			Bakonyi csirkeragu	1 093.44	261.59	26.95	12.31	4.22	10.42	1.80	1.53		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		

10/6/2026 kedd	(00540) Szakiskola V menü / A menü	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Narancslé	384.56	92.00	1.40	0.80	0.16	19.00	20.20	0.02		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			Összesen:	7 300.11	1 746.27	82.84	46.77	14.24	247.32	24.17	7.28		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Olasz zöldségleves	372.84	89.04	2.89	2.35	0.32	13.55	1.29	1.18	      	
			Chilis bab	2 515.89	601.89	38.67	19.59	3.86	66.97	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	3 825.49	915.03	47.92	23.62	4.54	123.92	1.47	2.72		
10/7/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00		
			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		Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72	     	
			Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Panírozott halrudak	1 208.35	289.08	14.88	13.74	1.24	25.71	0.00	1.54	       	
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		

10/7/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	E	Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Tejfölös langalló	2 263.92	541.61	20.57	20.24	9.30	69.01	1.72	0.80		
			Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
			Összesen:	7 808.52	1 868.06	68.72	58.63	18.83	254.86	17.02	6.11		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tejszínes sárgarépa-krémleves	688.90	164.81	3.43	7.08	3.37	21.38	0.81	0.72		
			Pírtott tökmag	183.89	43.99	2.37	3.61	0.60	0.25	0.00	0.00		
			Bácskai rizseshús	2 815.93	673.67	29.80	24.32	4.75	83.00	0.68	2.11		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	3 843.38	919.47	36.30	35.11	8.72	112.83	7.69	3.58		
10/8/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Kakaós töltött kalács	855.23	204.60	4.68	6.06	2.58	31.56	9.54	0.64		
		E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83		
			Flekken szelet	1 068.15	255.54	23.55	15.36	3.86	5.43	0.19	1.26		
			Rizi-bizi	1 820.22	435.46	10.84	8.84	1.01	77.48	0.35	0.26		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:										

10/8/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Csirkemell sonka	227.81	54.50	7.50	2.25	0.70	1.00	0.20	1.10		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	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:	7 165.62	1 714.06	71.59	51.73	16.73	234.14	44.05	6.16		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Karalábéleves	676.61	161.67	4.97	6.57	2.73	20.21	2.26	0.83	      	
			Ricottás-parajos fusilli	2 469.66	590.83	20.30	18.59	8.51	84.26	0.94	0.83	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 291.68	787.29	25.67	25.56	11.24	111.47	3.20	1.67		

10/9/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Snidlinges sertésmájás	723.14	173.00	5.15	16.15	5.80	1.80	1.25	0.85		
			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		
		E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	      	
			Spagetti Carbonara (sonkás)	2 678.01	628.54	31.80	23.58	10.42	75.02	2.06	3.03	   	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		V	Csokoládés puding	1 279.08	306.00	8.20	7.60	5.00	49.80	43.80	0.38	 	
			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:	8 651.32	2 057.56	88.10	62.28	24.43	282.10	58.70	7.45		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	      	
			Almás pite	2 513.01	601.20	11.92	17.88	8.27	97.35	17.15	0.92	  	
			Összesen:	3 978.06	951.69	37.62	28.55	10.61	134.76	17.37	2.65		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!