

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(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		
			Gála csemege karaj	209.00	50.00	8.00	1.50	0.60	1.10	0.25	1.55		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Tökmagos rántott hal	1 654.26	395.76	25.53	20.76	3.66	24.59	0.70	0.97		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		V	Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Ecetes almapiros	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
			Összesen:	7 875.91	1 884.19	97.70	49.08	11.08	254.24	29.68	9.95		

10/19/2026 hétfő	(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		
			Sonkás-sajtos gnocchi	2 223.20	531.87	19.56	17.86	8.83	71.77	3.22	2.97		
			Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
			Összesen:	3 289.38	786.93	24.49	20.52	9.15	123.59	3.38	4.36		
10/20/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Sárgabarack extradzsem	186.85	44.70	0.13	0.01	0.00	10.98	9.87	0.00		
			Vizes zsemle	1 390.40	332.64	11.22	1.32	0.00	66.32	0.22	1.20		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Firenzei spagetti	2 805.18	661.39	46.25	20.98	8.64	73.74	0.98	1.16		
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33		
		V	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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		

10/20/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A)	V	Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	8 396.90	1 999.13	86.00	54.70	22.52	284.33	45.30	5.93		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75	     	
			Hortobágyi húsos palacsinta	2 184.17	522.53	31.23	21.39	9.13	50.51	11.49	2.12	  	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 200.87	765.76	35.16	29.85	10.10	87.18	11.58	2.88		
	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Boci sonkás sajtkrém	328.13	78.50	5.50	4.50	3.00	4.00	3.00	0.75		
			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		
		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	     	
			Sertéspörkölt	1 113.11	266.29	23.86	16.46	4.03	5.28	0.41	0.62		
			Burgonyafőzelék	1 368.03	327.28	7.28	10.90	3.81	48.95	1.72	0.46	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Lasagne	2 247.89	537.77	35.04	20.58	7.92	51.56	7.61	2.20	     	

10/21/2026 szerda	(00540) B menü (Gimi-szakiskola)	V	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	7 881.57	1 885.54	98.48	62.37	21.83	223.84	14.29	6.51	
		E	Zöldséges karfiollevés	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40	
			Mozzarellás csirkemell	1 200.60	287.23	37.17	13.92	6.27	2.95	0.00	1.47	
			Petrezselymes rizs	1 825.59	436.74	8.26	9.61	1.12	78.74	0.57	1.16	
10/22/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)		Összesen:	3 502.61	837.95	49.47	26.55	7.76	99.07	1.44	3.03	
		R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24	
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00	
			Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00	
		E	Crema di fagioli (Olasz bablevés)	1 016.51	243.18	9.47	8.23	1.13	28.34	1.45	0.80	
			Csirkés zöldséges bulgur füstölt sajttal	2 525.11	564.58	42.09	15.78	5.49	77.77	0.82	3.41	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		V	Vaníliazú puding kakaós öntettel	783.76	187.50	3.00	2.26	1.50	38.50	29.76	1.60	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
			Összesen:	12 540.00	2 800.00	100.00	50.00	10.00	1 000.00	10.00	5.00	

10/22/2026 csütörtök	(00540)	V	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	7 671.58	1 795.78	75.82	49.04	18.17	268.03	64.74	7.55		
	(00625)	E	Crema di fagioli (Olasz bablevés)	1 016.51	243.18	9.47	8.23	1.13	28.34	1.45	0.80		
			Vajban sült petrezselymes harcsaszelet	864.46	206.81	17.01	14.55	6.14	0.86	0.05	0.87		
			Fűszeres burgonya	1 232.93	294.96	7.55	1.98	0.24	60.22	0.00	0.57		
			Paprikasaláta	235.67	56.38	1.47	0.37	0.00	11.73	7.99	0.40		
			Összesen:	3 349.57	801.33	35.50	25.13	7.51	101.15	9.49	2.64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!