

Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő (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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	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		BrokkolikréMLEVES	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			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		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	V		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Túrógombóc	2 823.19	675.40	15.84	12.39	3.70	119.62	30.39	2.27		
			Összesen:	9 319.77	2 229.55	86.81	60.67	19.25	326.13	49.07	7.96		

11/2/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Brokkolikrémleves	617.62	147.76	7.07	5.00	0.92	18.40	0.52	0.37		
			Paradicsomos tonhalas tészta olívbogyóval	3 168.53	758.02	35.54	30.22	7.39	84.29	9.79	3.57		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 931.56	940.57	43.01	35.62	8.31	109.69	10.31	3.95		
11/3/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22		
			Dinó figurák	860.66	205.90	7.60	10.75	2.16	18.43	0.56	1.03		
			Zöldborsófőzelék	1 270.94	304.05	16.13	8.16	1.15	40.78	2.00	0.30		
			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		

11/3/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	V	Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Pick tavaszi felvágott	436.81	104.50	6.00	8.50	3.50	0.95	0.30	1.10		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
	Összesen:			7 916.26	1 893.85	64.11	63.01	21.86	257.61	41.53	6.47		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Burgonyaleves	700.38	167.56	4.60	3.46	0.42	28.94	0.97	1.22	      	
			Sváb fasírt	1 577.49	377.39	18.47	26.95	9.11	14.64	0.36	0.65	   	
			Francia saláta	1 209.17	289.28	9.53	12.69	2.44	32.74	4.34	1.61	    	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	4 154.17	993.83	38.48	44.54	12.33	105.24	5.85	4.02		

11/4/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	785.38	187.89	8.68	3.78	2.04	29.42	14.99	0.34		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			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		
			Bugaci sertésragu	1 451.21	347.18	28.49	20.32	5.42	12.13	0.85	0.73		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Rakott kelkáposzta	1 771.50	423.80	29.38	20.00	6.48	31.07	2.23	2.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	8 596.54	2 056.38	100.09	63.60	17.55	263.94	20.42	6.58		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges zellerleves	472.05	112.74	3.56	2.53	0.33	18.21	0.75	0.44		
			Joghurtos-tárkonyos csirkecomb	1 026.23	245.51	24.48	11.33	2.68	10.36	1.45	1.12		
			Kukoricás rizs	1 722.22	412.02	9.01	9.70	1.17	71.65	0.52	0.86		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 596.51	860.22	38.15	23.96	4.18	120.42	8.92	3.18		

11/5/2026 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Diákcsemege	369.77	88.46	3.50	8.20	3.15	0.06	0.00	0.00		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
	E	Zöldbableves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
		Rántott hal	1 481.63	354.46	21.03	17.41	2.90	26.77	0.80	1.00		
		Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
		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		
		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:		7 427.86	1 776.84	73.07	55.65	16.68	237.88	21.45	7.79		

11/5/2026 csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldbaleves	687.63	164.35	5.30	7.18	3.09	19.17	2.46	0.93		
			Mustáros sertéskaraj	1 112.84	266.23	24.78	15.06	4.11	7.21	1.90	1.14		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 358.87	803.40	41.74	29.11	8.04	97.06	6.26	3.40		
11/6/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Medve kockasajt	539.22	129.00	6.30	10.50	6.90	2.40	1.20	0.90		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 697.63	645.36	26.96	26.30	12.24	74.82	2.58	1.28		
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
		V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Pöttyös Rudi	862.76	206.40	5.70	11.28	9.18	23.58	22.92	0.66		

11/6/2026 péntek	(00540) Czobbi	V	Erdei gyümölcsös zabszelet	971.85	232.50	3.85	9.40	4.05	31.55	11.45	0.37		
			Összesen:	8 053.44	1 926.64	66.48	64.98	34.53	265.72	51.43	6.08		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Felesborsóleves	944.78	226.02	11.32	3.30	0.45	37.35	0.66	1.16		
			Rizsfelfűjt	1 680.57	402.05	10.83	4.83	2.09	78.04	14.43	0.78		
			Gyümölcsöntet	267.10	63.90	0.90	0.13	0.00	13.76	3.50	0.02		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Összesen:	3 131.25	749.10	24.95	8.46	2.54	140.65	18.61	2.26		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!