

Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)		R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Pick nosztalgia párizsi	509.96	122.00	5.50	1.10	0.45	0.20	0.15	1.05		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
			Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Bajor sült grillkolbász	780.47	186.72	11.85	19.02	5.94	0.26	0.09	1.51		
			Párolt káposzta 1/2 adag	526.92	126.06	2.26	6.78	0.78	13.82	5.99	1.49		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		V	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Húsgolyók	1 142.25	273.27	10.80	23.54	8.45	5.04	2.70	1.35		
			Lencsesaláta	1 755.49	419.97	21.66	15.94	2.94	47.28	2.12	1.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	10 496.97	2 511.18	95.10	91.81	24.13	303.44	20.98	10.89		

11/9/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Daragaluskaleves	679.66	162.60	3.33	8.16	0.97	18.57	0.09	0.75		
			Rántott sertésborda	1 714.98	410.28	30.67	19.51	4.82	27.24	0.80	0.70		
			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:	4 369.52	1 045.34	45.54	36.61	6.80	131.49	7.44	2.46		
11/10/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Körözött	316.54	75.73	6.80	4.29	2.69	2.31	2.04	0.35		
			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	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50		
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Savanyú vetreце	1 114.90	266.72	23.14	15.01	5.79	9.23	3.65	0.60		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		

11/10/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A menü)	V	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Kaiser debreceni sonka	223.63	53.50	7.50	1.80	0.65	2.30	0.20	1.10		
			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		
			Összesen:	7 492.41	1 792.43	81.70	50.57	15.56	247.96	29.50	5.75		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldborsókrémleves	1 043.55	249.65	10.37	9.92	2.88	29.25	0.89	0.50	      	
			Pirított napraforgómag	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
			Provancei csirkecomb	1 152.51	275.72	22.11	12.09	2.10	18.79	6.40	0.74		
			Kuszkusz	1 812.67	433.65	11.20	10.63	1.15	58.50	0.03	0.82		
			Összesen:	4 252.40	1 017.31	45.93	37.54	6.13	107.77	7.32	2.06		
11/11/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tejeskávé	629.63	150.63	6.90	3.00	1.63	23.77	12.03	0.27	 	
			Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00		
			Áfonyás dzsem	293.44	70.20	0.13	0.01	0.00	17.40	16.02	0.00		
			Fatörzs kifli	1 563.32	374.00	8.40	13.50	5.00	53.60	12.20	1.00	   	
		E	Csontleves cérnametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65	      	
			Pirított baconos sertésborda	1 170.56	280.04	22.73	17.46	4.91	7.74	0.51	0.75	 	
			Fehérbabfőzelék	1 640.50	392.46	20.39	9.28	3.01	56.44	1.33	0.49	      	

11/11/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Mákos guba	2 068.21	494.78	17.01	16.03	4.87	69.17	19.19	0.83		
			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:	9 496.64	2 271.92	91.25	70.15	23.77	312.38	74.50	4.73		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Csontleves cérametéllel	400.73	95.87	4.05	2.08	0.07	15.04	1.00	0.65		
			Pásztortarhonya	3 252.22	778.04	38.09	23.38	6.77	83.57	0.75	1.69		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 869.73	925.77	43.30	25.80	6.84	108.85	3.65	3.34		
11/12/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.00	0.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		

11/12/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Karamellizált hagymás csirkemell	1 159.34	277.35	30.62	13.17	6.66	9.01	3.74	0.80		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		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		
			Gouda sajt	746.76	178.65	12.47	13.72	7.68	1.11	0.00	1.02		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
			Összesen:	8 065.66	1 929.57	89.81	56.11	20.97	260.48	42.73	6.21		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Paradicsom leves	899.27	215.14	4.04	5.30	0.61	36.60	21.98	0.52		
			Brokkolis-füstölt sajtos csirkemell	1 366.74	326.97	35.40	15.33	5.33	12.61	0.06	1.52		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.60		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 337.80	798.52	46.20	22.50	6.87	100.82	25.23	5.01		

11/13/2026 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 zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	       	
			Gyűrűs fánk csokoládés bevonattal	2 006.40	480.00	7.00	28.00	14.20	50.00	16.80	1.40	      	
			Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		V	Gyümölcsös joghurt	716.46	171.40	6.50	4.50	3.00	33.24	30.50	0.00		
			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:	7 460.15	1 784.72	53.56	65.76	28.92	245.45	61.88	5.71		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	1 019.75	243.96	16.13	13.85	5.35	13.39	1.73	1.20	       	
			Szilvaslepény	3 666.58	877.17	18.54	28.47	6.04	135.38	30.65	0.49	  	
			Összesen:	4 686.33	1 121.13	34.67	42.32	11.39	148.77	32.38	1.69		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!