

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R		Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			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		
			Kemencés sült csirkemell sonka	204.82	49.00	9.50	0.75	0.30	1.00	0.45	0.83		
	E		Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Sült csirkecomb	623.54	149.17	20.90	6.79	1.51	0.83	0.18	0.43		
			Tökfőzelék	1 209.73	289.41	7.02	13.90	3.65	33.58	1.29	1.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	778.32	186.20	6.86	1.68	0.42	33.74	0.21	0.63		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	V		Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Hamburger	2 752.72	658.55	24.25	30.11	13.10	69.49	18.24	3.40		
			Összesen:	8 003.33	1 914.68	88.68	65.40	23.38	232.59	33.95	9.02		

11/16/2026 hétfő	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Tarhonyaleves	453.22	108.43	2.73	3.32	0.35	16.31	0.97	1.05		
			Pincepörkölt	2 120.67	507.34	31.53	16.80	4.75	55.88	0.51	2.06		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 072.66	735.09	36.16	20.32	5.10	98.79	3.38	4.17		
11/17/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Kakaó	663.64	158.70	8.66	3.88	2.09	21.97	8.58	0.35		
			Pizzás csiga	1 237.28	296.00	5.20	14.50	7.20	35.20	4.90	1.50		
		E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Rántott csirkemell	1 469.83	351.63	35.11	10.99	1.65	27.36	0.80	1.27		
			Petrezselymes burgonya	1 138.87	272.46	7.11	1.50	0.18	56.25	0.00	0.43		
			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		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Füst ízesítésű párizsi	455.00	108.85	5.50	9.50	3.90	0.60	0.20	1.10		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	7 377.99	1 765.00	77.62	46.34	16.83	251.64	50.95	6.89		

11/17/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Gyümölcsleves	853.72	204.24	4.70	1.31	0.57	42.06	19.98	0.50		
			Tejszínes-baconos gnocchi	2 263.73	541.56	14.67	21.89	11.89	70.10	2.40	2.18		
			Összesen:	3 117.45	745.80	19.37	23.20	12.46	112.16	22.38	2.68		
11/18/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Natúr vajkrém	211.80	50.67	0.64	5.00	3.40	0.94	0.56	0.20		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Császárszemle	1 374.80	328.90	10.66	2.74	0.78	63.04	0.90	1.82		
		E	Vegyes zöldségleves csipetkével	509.77	121.95	5.03	3.15	0.39	17.84	0.87	0.45		
			Harcsapaprikás	1 010.05	241.64	18.32	13.22	3.20	11.99	2.31	0.95		
			Tészta köret	1 857.42	444.36	13.00	7.77	1.23	80.00	0.10	0.70		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		V	Vagdalt szelet	1 333.19	318.94	15.91	21.92	6.89	13.78	0.16	1.09		
			Mexikói coleslaw saláta	1 636.96	391.62	12.38	19.16	4.20	30.68	2.76	2.63		
			Teljes kiőrlésű zsemle	919.60	220.00	7.50	1.30	0.30	41.30	0.50	1.20		
			Összesen:	9 845.95	2 355.49	95.16	78.96	22.83	296.03	8.16	9.48		

11/18/2026 szerda (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		
		Rozmaringos sertéssült	1 265.62	302.78	24.64	18.37	4.23	9.18	0.80	0.53		
		Borsos pirított burgonya	1 241.40	296.99	6.27	7.51	3.36	50.17	0.04	0.54		
		Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 328.23	796.23	37.20	29.37	7.98	93.23	7.91	2.27		
11/19/2026 csütörtök (00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Fonottka	1 350.14	323.00	8.20	7.70	3.20	54.40	11.80	0.72		
		Teavaj	315.17	75.40	0.05	8.33	5.16	0.06	0.05	0.00		
	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
		Mustáros sertésragu	1 236.24	295.75	24.94	18.55	6.39	6.68	2.45	1.41		
		Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
	V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Familia toast sonkás szelet	192.28	46.00	6.00	2.00	0.80	1.00	0.20	1.25		
		Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	1 511.07	361.50	11.10	5.40	2.55	63.00	3.90	1.80		
		Összesen:	7 563.78	1 809.32	70.99	59.06	22.10	241.75	29.92	6.39		

11/19/2026 csütörtök	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karalábéleves	542.10	129.50	4.04	3.42	0.45	20.12	0.97	0.43		
			Sváb savanyú máj	1 333.59	319.04	25.91	17.97	6.54	12.81	2.45	0.72		
			Párolt rizs	1 601.54	383.14	7.32	7.71	0.90	70.63	0.52	0.37		
			Őszibarack befőtt	226.00	54.07	0.45	0.03	0.01	14.55	21.20	0.00		
			Összesen:	3 703.23	885.75	37.72	29.13	7.90	118.11	25.14	1.52		
11/20/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Téliszalámis kockasajt	603.90	144.48	5.79	13.17	0.00	1.05	0.00	0.66		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73		
			Burgonyás morzsás nudli	2 445.71	585.10	10.58	17.84	2.02	92.65	11.82	2.98		
			Fahéjas almaszószt	218.54	52.28	0.32	0.32	0.00	11.66	5.99	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		

11/20/2026 péntek	(00540)	V	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
			Összesen:	8 284.39	1 981.91	65.04	54.68	11.33	298.32	75.50	7.52	
	(00625)	E	Lencsegulyás	1 465.05	350.49	25.70	10.67	2.34	37.41	0.22	1.73	
			Túrós pite	2 211.45	529.05	16.60	24.88	12.41	59.64	17.17	0.69	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 821.91	914.33	42.70	35.95	14.75	104.05	17.39	2.43	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!