

Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	1 467.18	351.00	7.30	21.00	10.90	31.60	1.90	2.50		
		E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Lecsós ragu	954.05	228.24	22.12	11.98	3.32	7.62	0.68	1.31		
			Bulgur	1 498.40	358.47	11.06	6.77	0.84	68.28	0.00	0.33		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		V	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Pizza	2 467.36	590.28	25.68	13.96	4.93	89.98	9.73	2.11		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	8 228.60	1 968.43	93.02	59.22	22.26	266.85	23.31	7.34		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Újházi tyúkleves	775.08	185.29	17.00	1.14	0.23	26.12	1.01	0.75		
			Borzas csirkemell	1 510.70	361.41	30.97	12.37	1.80	31.02	0.00	1.44		
			Jázmin rizs	1 578.56	377.65	6.66	8.33	1.03	68.40	0.11	0.29		
			Káposzta saláta	250.08	59.83	1.98	0.28	0.03	11.97	5.00	0.24		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	4 271.20	1 021.69	57.17	22.36	3.09	145.35	6.12	2.72		

11/24/2026 kedd	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
			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		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E	Német süttőkrémleves	974.99	233.25	4.78	11.31	5.98	28.06	4.98	1.01	      	
			Debreceni tokány	1 242.89	297.34	25.41	19.02	6.21	5.74	0.41	0.83	  	
			Tört burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.62		
			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		
			Csemege karaj	912.65	218.34	25.29	12.53	3.78	0.87	0.00	0.99	     	
			Póréhagyma	61.66	14.75	0.88	0.12	0.00	2.52	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 111.88	266.00	9.80	2.40	0.60	48.20	0.30	0.90		
			Összesen:	7 623.40	1 823.77	94.40	59.80	22.40	217.43	39.62	7.03		

11/24/2026 kedd	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Német süttőkrémleves	974.99	233.25	4.78	11.31	5.98	28.06	4.98	1.01		
			Töltött csirkecomb	1 086.73	259.62	23.83	13.67	4.77	9.23	0.66	1.89		
			Zöldséges bulgur	1 781.70	392.37	13.79	8.84	1.08	77.96	0.00	2.08		
			Ecetes almapaprika	92.97	22.24	1.12	0.28	0.00	3.79	3.76	0.60		
			Összesen:	3 936.39	907.48	43.52	34.10	11.83	119.04	9.40	5.58		
11/25/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tea	181.25	43.36	0.40	0.08	0.00	10.16	9.99	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.01	0.02		
			Gála sült sonka	215.27	51.50	9.50	1.20	0.50	0.65	0.50	1.45		
			Uborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Sajtos kifi	1 276.00	305.26	10.40	3.00	0.90	57.40	2.20	1.00		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	408.02	97.61	2.98	2.51	0.32	15.52	0.16	1.31		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			Zöldbabfőzelék	1 186.47	283.84	10.23	12.08	3.71	32.92	1.51	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		

11/25/2026 szerda	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		V	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Panírozott halrudak	1 208.35	289.08	14.88	13.74	1.24	25.71	0.00	1.54		
			Burgonyapüré	811.55	194.15	5.34	1.43	0.83	38.61	3.19	2.37		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Összesen:	7 441.03	1 780.14	86.91	48.81	10.06	240.73	24.35	10.44		
	(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		
			Sváb káposztás karaj	2 094.20	501.01	32.98	23.23	6.55	38.88	1.02	3.57		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 169.35	758.22	41.84	27.18	7.23	83.32	1.36	5.42		
11/26/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	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		
			Ketchup	137.94	33.00	0.45	0.09	0.00	7.50	7.20	0.45		
			Kukoricás kenyér	1 191.30	285.00	9.60	1.00	0.00	59.00	0.00	1.20		
		E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Tejszínes baconos csirke	1 634.47	391.02	33.46	25.31	12.10	5.59	0.18	2.10		

11/26/2026 csütörtök	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	E	Teljes kiőrlésű tésztaköret	1 652.60	395.36	17.00	7.77	1.13	60.00	4.30	0.99		
		V	Almalé (100%)	480.70	115.00	1.00	1.00	0.23	27.50	25.00	0.03		
			Füstölt sajt	541.31	129.50	15.20	8.80	5.45	0.10	0.10	0.75		
			Paprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			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		
			Összesen:	8 088.53	1 935.06	97.97	64.09	24.35	236.67	47.94	7.95		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges karfiolleves	476.42	113.98	4.04	3.02	0.37	17.38	0.87	0.40		
			Kapros túrós harcsa rakott	2 852.15	682.33	44.86	19.51	6.63	80.22	5.45	1.04		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 767.34	901.28	50.20	22.63	7.00	121.80	6.32	1.50		

11/27/2026 péntek	(00540) Szakiskola Komló (A-menü)	R	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Kaiser klassikus májas 120gr.	635.36	152.00	6.35	13.75	5.15	0.70	0.65	0.95		
			Paprika Kaliforniai	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	1 007.38	241.00	7.40	3.60	1.70	42.00	2.60	1.20		
		E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	V		Kinder tejszelet	986.48	236.00	4.40	15.60	9.20	19.00	22.92	0.34		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	6 895.56	1 649.54	63.08	67.15	30.45	180.49	36.30	4.20		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Jókai bableves csipetkével	1 940.29	464.07	27.51	17.11	5.75	36.83	1.53	0.83		
			Házias jellegű ccsászármorzsa	2 220.25	531.16	15.40	11.78	2.89	70.01	12.20	1.14		
			Sárgabarack extradzsem	124.56	29.80	0.09	0.00	0.00	7.32	6.58	0.00		
			Összesen:	4 285.10	1 025.03	43.00	28.89	8.64	114.16	20.31	1.97		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!