

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Sertéssült	1 180.88	282.51	26.31	16.34	4.21	7.19	0.27	1.26		
			Paradicsomos káposzta	1 515.61	362.59	8.33	8.37	0.90	60.64	32.98	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Összesen:	3 719.27	889.78	42.77	27.76	5.66	111.85	33.48	3.07		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zöldséges rizsleves	355.65	85.08	2.25	1.61	0.19	15.10	0.05	0.15		
			Rántott karfiol	1 933.25	462.50	7.50	23.35	0.95	55.00	0.00	2.50		
			Petrezselymes burgonyapüré	816.62	195.36	5.42	1.44	0.83	38.81	3.19	2.37		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 262.30	780.45	15.73	26.64	1.97	116.75	3.24	5.02		

1/6/2026 kedd	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Joghurtos csirkés tészta	3 030.10	724.90	46.62	18.67	7.92	90.22	0.10	2.13		
			Összesen:	3 663.12	876.34	51.16	24.49	8.86	109.72	0.75	2.63		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Zellerkrémleves	633.02	151.44	4.54	5.82	0.94	19.50	0.65	0.50		
			Sertéskaraj sonkával és tormával besütve	1 554.22	371.82	30.80	21.36	7.28	13.82	9.41	1.57		
			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		
			Összesen:	3 943.44	943.40	43.36	34.99	9.12	112.15	16.78	3.19		

1/7/2026 szerda	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Csirkemell pörkölt	842.00	201.44	25.46	8.55	1.10	5.34	0.41	1.16		
			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		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 479.76	832.48	41.07	26.58	6.84	102.34	2.51	2.26		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Köménymaglevés	445.82	106.65	1.89	5.45	1.57	11.29	0.20	0.10		
			Arrabbita penne	2 240.05	535.90	18.29	14.45	4.10	80.22	9.30	0.86		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 124.64	747.52	21.48	20.00	5.67	115.71	9.50	1.02		

1/8/2026 csütörtök	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97		
			Pírtott tökmag	262.70	62.85	3.39	5.15	0.85	0.36	0.00	0.00		
			Tavaszi rizseshús	2 319.01	554.79	26.79	14.38	3.22	78.75	0.00	2.13		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Összesen:	3 456.96	827.03	35.34	25.70	5.03	111.75	4.27	4.10		
	(00625) B menü (Gimi-szakiskola)	E	Sütőtökrémleves	815.25	195.04	4.56	6.07	0.96	30.24	2.37	0.97		
			Színes töltött csirkecomb	995.39	238.13	28.47	6.91	1.67	14.79	0.02	0.82		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Csemege uborka	60.00	14.35	0.60	0.10	0.00	2.40	1.90	1.00		
			Őszibarack befőtt	271.20	64.88	0.54	0.04	0.01	17.46	25.44	0.00		
			Összesen:	3 515.97	841.14	41.65	19.29	3.34	124.21	29.73	3.03		

1/9/2026 péntek	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Bableves	1 082.07	258.87	11.31	7.27	0.88	36.62	0.22	1.01		
			Vanília sodó	603.34	144.34	4.77	2.54	1.34	25.43	12.01	0.19		
			Kakaós piskóta	1 084.47	259.44	7.95	5.87	2.06	42.71	22.52	0.54		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Összesen:	3 154.09	754.57	26.33	16.28	4.28	123.26	34.77	2.05		
	(00625) Gimi-szakiskola)	E	Bableves	1 082.07	258.87	11.31	7.27	0.88	36.62	0.22	1.01		
			Töltött zsemle	2 753.86	658.83	28.10	13.61	7.00	102.56	21.79	1.62		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 981.34	952.49	39.81	21.28	7.88	146.18	22.01	2.64		

1/10/2026 szombat	(00545) Gimnázium Komló (A-menü)	E	Karfiolleves	648.05	155.03	5.07	7.62	2.81	16.41	1.51	0.30		
			Sajtos sült grilkolbász	1 273.79	304.73	15.03	27.28	1.39	19.80	0.88	2.08		
			Hagymás törtburgonya	1 374.13	328.74	7.48	6.17	0.70	59.32	0.00	0.24		
			Céklasaláta	154.66	37.00	0.70	0.10	0.00	8.20	6.20	0.75		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
			Összesen:	3 689.43	882.63	30.18	41.37	4.90	115.23	8.61	3.67		
	(00625) Gimi-szakiskola)	E	Meggyleves	718.11	171.80	4.24	1.52	0.57	33.98	14.99	0.40		
			Cukkinis csirkés tészta sajttal besütve	2 860.90	684.43	38.70	22.47	9.43	79.70	0.18	1.12		
			Összesen:	3 579.01	856.23	42.94	23.99	10.00	113.68	15.17	1.52		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!